

تصویر ابو عبد الرحمن الكردي



از مجموعه کتاب‌های راهنمای کاربردی

کوه‌پیمای و طبیعت‌گردی

نویسنده کارن برگر | ترجمه سامان شاهین پور | پژوهش و نظارت احمد نظری



آنچه در این کتاب می خوانید...

پوشاک و وسایل ضروری

صفحه‌ی ۹۳-۱۴

لایه بندی لباس | انتخاب لباس در شرایط آب و هوایی مختلف | مراقبت از لباس و کفش | ساختار کفش | انواع جوراب و کفش | انواع کوله پشتی | تنظیم اندازه کوله | چیدمان کوله | انواع چادر | مراقبت از چادر | تعمیر چادر | ویژگی های کیسه خواب | ساختار و دمای کیسه خواب | تجهیزات پخت و پز | وسایل ضروری دیگر | کیف بقا و کمک های اولیه | وسایل نظافت شخصی | وسایل فنی

برنامه ریزی برای حرکت

صفحه‌ی ۱۳۵-۹۴

ارزیابی، اطلاعات و انتخاب مسیر | مجوز عبور و نقشه ی منطقه | انتخاب گروه | اجرای برنامه در خارج از کشور | استفاده از باربر و راهنما | آمادگی جسمانی | پیشنهاد وعده های غذایی مختلف | تغذیه ی مناسب | ترکیبات مواد غذایی

در طول مسیر

صفحه‌ی ۱۹۱-۱۳۶

سیستم گام استراحت | خوردن و آشامیدن | جلوگیری از اسپاسم | مراقبت از پا | طبیعت گردی با کودکان | کتاب های کودک | استفاده از نقشه و قطب نما | انواع جهت یابی | کوه پیمایی در مسیرهای دشوار | عبور از مسیرهای سنگی، شن اسکی، رودخانه، مسیرهای برفی، یخی و باتلاق | شرایط آب و هوایی مختلف | شناخت آب و هوا | پیش بینی آب و هوا | انواع ابرها | رعایت اصول ایمنی

اردو زدن

صفحه‌ی ۲۱۷-۱۹۲

اردو زدن در فضای باز | راه اندازی چادر | سرپناه های بین راهی | ایجاد سرپناه موقت | استفاده از تنو | غذا و آب در اردوگاه | آتش در اردوگاه | بهداشت فردی و محیطی | گیاهان دارویی و خوراکی

چالش های پیش رو

صفحه‌ی ۲۴۱-۲۱۸

ساخت سریع یک پناهگاه | کمبود آب | باران های شدید | رعد و برق | گرمای طاقت فرسا | رطوبت شدید | حرکت در مه، برف و هوای یخبندان | آتش سوزی در جنگل | توفان و گردباد | پیدا کردن مسیر از طریق نقشه و عوارض طبیعی | برخورد با حیوانات

کمک های اولیه

صفحه‌ی ۲۶۵-۲۴۲

تاول ها | کمبودی | بریدگی و خراشیدگی | گرفتگی عضلات | آفتاب سوختگی | نیش زدگی و گاز گرفتگی | مسمومیت گیاهی | کمبود آب | گرم زدگی | خستگی | ارتفاع زدگی | صاعقه زدگی | یخ زدگی | اندام ها | سرما زدگی | عمومی بدن | برف کوری | جراحت | رگ به رگ شدن | پیچ خوردگی | اسپاسم عضلات | در رفتگی | شکستگی | خونریزی | شوک | بیهوشی | تنفس مصنوعی | CPR | وضعیت نقاهت

یا من فی الجبال آیاتہ

از مجموعه کتابهای راهنمای کاربردی

راهنمای کاربردی کوهپیمایی و طبیعت گردی

نویسنده: کارن برگر

ترجمه: سامان شاهین پور

پژوهش و نظارت: احمد نظری



اشارات مهرا



فهرست مطالب

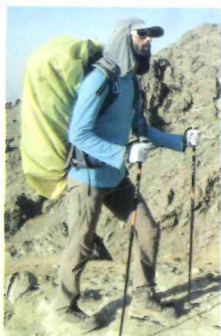
- سخن آغازین ۴
- مقدمه رییس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ۶
- مقدمه ۱۰

فصل اول: پوشاک و وسایل ضروری ۱۴



- لباس ۲۰
- کفش ۳۰
- کوله پشتی ۴۱
- چادر ۴۸
- کیسه خواب ۵۵
- تجهیزات پخت و پز ۶۳
- آب ۶۹
- کیف کمک‌های اولیه ۷۱
- چوب‌دست (عصا، باتون) ۸۱
- ابزارهای مکانیکی و الکترونیکی ۸۶
- عکس‌برداری در طبیعت ۸۸
- فهرست وسایل مورد نیاز در هر برنامه ۹۱
- فهرست وسایل تکمیلی برای هر برنامه ۹۲

فصل دوم: برنامه‌ریزی برای حرکت ۹۴



- ارزیابی شرایط مسیر ۹۸
- کوه‌پیمایی یک‌روزه ۹۹
- کوه‌پیمایی چندروزه ۱۰۴
- انتخاب یک مسیر ۱۰۸
- برنامه‌ی سفر ۱۱۰
- اتفاقات پیش‌رو ۱۱۹
- آمادگی جسمانی برای پیاده‌روی ۱۲۳
- انتخاب غذا ۱۲۶
- قبل از حرکت، به این فهرست ده‌تایی توجه کنید. ۱۳۴



انتشارات مه‌رسا

راهنمای کاربردی

کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی

ترجمه:

سامان شاهین‌پور

پژوهش و نظارت:

احمد نظری

سرشناسه: شاهین‌پور، سامان - نظری، احمد
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی / سامان شاهین‌پور / احمد نظری
مشخصات نشر: تهران: مه‌رسا
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۵۷-۵

وضیعت فهرست نویسی: فبیای مختصر
موضوع: پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، طبیعت‌گردی
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۵۴۸۵۶۵
سال چاپ: ۱۳۹۴ (چاپ اول)
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مه‌رسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک ۱، واحد ۱

دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۱۹۸۹

واحد فروش: ۶۶۴۸۳۷۵۶

پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹

www.mehrsa.org



فصل پنجم: چالش‌های پیش رو ۲۱۸

ساخت سریع یک پناهگاه ۲۲۰

یافتن آب ۲۲۲

تقطیر آب

۲۲۳

شرایط سخت

آب و هوایی

۲۲۴

استفاده از نقشه

برای راهیابی

۲۳۲

استفاده از مسیر

برای مسیریابی ۲۳۴

برخورد با حیوانات ۲۳۶



فصل ششم: کمک‌های اولیه ۲۴۲

بیماری‌های عمومی ۲۴۴

شرایط اضطراری پزشکی ۲۴۶

جراحی ۲۵۶

شوک ۲۶۰

بیهوشی ۲۶۱

تنفس مصنوعی ۲۶۲

عملیات احیای قلبی-ریوی (CPR) ۲۷۰



ضمائم

دوره‌های آموزشی رسمی فدراسیون ۲۶۶

نمایه‌ی واژگان کتاب ۲۷۰

منابع و مآخذ ۲۷۳

فصل سوم: در طول مسیر ۱۳۶

حرکت با آرامی

۱۳۸

گام استراحت

۱۳۹

کوه‌پیمایی با

دیگران ۱۴۵

طبیعت‌گردی با

کودکان ۱۴۷



شیوه‌ی خواندن نقشه ۱۵۰

جهت‌یابی با نقشه و قطب‌نما ۱۵۴

روش‌های دیگر راهیابی ۱۵۶

کوه‌پیمایی در مسیرهای دشوار ۱۶۳

شرایط آب و هوایی ۱۸۰

شناخت ابرها ۱۸۵



فصل چهارم: اردو زدن ۱۹۲

اردو زدن در فضای باز ۱۹۴

راه‌اندازی چادر ۱۹۶

غذا و آب ۲۰۰

درست کردن آتش ۲۰۶

پیدا کردن غذا در طبیعت ۲۱۰

دم‌نوش‌های گیاهی ۲۱۰

گیاهان و میوه‌های خوراکی ۲۱۰

تست خوراکی بودن گیاه ۲۱۳

به نام خدا

«مَنْتَ خدای را عَزَّ و جَلَّ، که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت، هر نَفْسِی که فرو می‌رود مُمِدَّ حیات است و چون برمی‌آید مَفْرَحَ ذات؛ پس در هر نَفْسِی دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب.»

شیخ اجل، سعدی شیرازی

کتاب پیش رو، ترجمه‌ی آزادی است از کتاب "Backpacking and Hiking" نوشته کارن برگر، که توسط انتشارات DK به چاپ رسیده است. با این توضیح که در راستای افزودن به غنای علمی کتاب و با توجه به اقلیم، آب و هوا، طبیعت و فرهنگ و آداب و رسوم کشور عزیزمان و هم‌چنین با هدف استفاده از نظرات جدید ارائه شده و کنکاش‌های علمی صورت گرفته توسط متخصصین این حوزه، درصد زیادی از متن اصلی و تصاویر کتاب تغییر یافته است. مبنای مطالب ارائه شد علاوه بر تجربیات عملی کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان، نوشته‌ها و کتاب‌های به‌روزی است که توسط متخصصین حوزه‌های مختلف مرتبط با کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی نگاشته شده است. در نحوه‌ی نگارش این کتاب، تلاش شده مطالب به صورت کوتاه و سلیس بیایند و با استفاده از جداول، تصاویر رنگی و توضیحات مرتبط، انتقال مفهوم آسان‌تر صورت پذیرد. تصاویر به کار رفته در داخل متن به منظور شفاف‌تر شدن مطالب است و به معنای تأیید همه‌جانبه‌ی آن‌ها نمی‌باشد.

جامعه‌ی هدف این کتاب، افرادی هستند که به تازگی پا به عرصه‌ی طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی نهاده‌اند و برای یک شروع مناسب و ادامه‌ی آن تا سطوح بالاتر، نیازمند آموزش منسجم و علمی هستند. با تمام تلاش‌هایی که صورت گرفته، قطعاً خواندن این کتاب باعث نمی‌شود از یادگیری مهارت‌های لازم بی‌نیاز باشید و همانطور که در جای‌جای متن اشاره شده، مطالعه‌ی کتاب‌های تخصصی‌تر و شرکت در جلسات و دوره‌های آموزشی، امری بسیار ضروری است. به دلیل برخی محدودیت‌ها و ضرورت‌ها، هم‌سطح بودن برخی مطالب در بعضی از فصول رعایت نشده است و توضیحاتی بیشتر از سطح عمومی مطالب آورده شده و از طرف دیگر برخی از موضوعات مهم، مورد بحث و بررسی قرار نگرفته که به امید خدا و در مجالی دیگر به آن خواهیم پرداخت.



از آقایان دکتر ابوالفضل جوادی، رضا زارعی، امیر جلوانی، محسن عسگری، مهدی ورکش، عباس کلهر و مجتبی امیرشکاری که در بازخوانی و تصحیح مطالب و ارائه‌ی ایده‌های خلاقانه، ما را یاری رساندند، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

از آقایان محمد گائینی، همایون ریشه‌چی فیاض، مهدی گلی‌طبری، بهروز مقدسی، کیانوش فرهادی‌نژاد، مجتبی امیرشکاری، علی جعفری‌اصل، مجید نبیان، علی نخعی‌زاده، مظفر کشاورز محمدیان، امیر فتاح‌زاده، احسان مهدی‌زاده، افشین یوسفی، سروش میرزایی، علیرضا صالحان، علی بیات، علی کرمی، میثم رودکی، حمیدرضا باقرپور، محمدعلی ذاکری، محمدرضا پورهاشمی، یونس شریعت‌مداری، مهدی بشیری، حسین نصراللهی، محمد پیرجمال، کیوان حسنی، بهارالدین افضلی، حمید قاسمی‌نژاد، حسن مولایی، آرمین ارجمندیان و پرویز برقی‌کار و خانم‌ها بتول قریشی، محبوبه علمیه، زهرا محسنی و همین‌طور انجمن غار و غارشناسی ایرانیان و باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان، هنرمندان و هم‌نوردان عزیزی که در تهیه و ارائه‌ی تصاویر مرتبط، با ما همکاری داشتند سپاسگزاریم.

جا دارد از مدیریت محترم انتشارات مهرسا، دوست عزیزم، جناب آقای احمد اختیاری و همکاران محترم‌شان که در تهیه‌ی این کتاب، دلسوزانه ما را یاری نمودند، سپاسگزاری ویژه نماییم.

در پایان از تمامی هم‌نوردان گرامی، مخصوصاً مربیان کوه‌پیمایی تقاضا می‌شود بر ما منت نهاده و نواقص و مطالب پیشنهادی خود را از طریق پست الکترونیکی و یا دفتر انتشارات با ما در میان بگذارند.

بهمن ۱۳۹۳

احمد نظری

سامان شاهین‌پور

amd.nazari@gmail.com

samanshahinpour@gmail.com



به نام خدا

کوه‌پیمایی به عنوان نخستین شاخه‌ی ورزش کوه‌نوردی، سالانه طیف وسیعی از دوستداران طبیعت، دامنه‌نوردان، پیمایش‌کنندگان کویر و جنگل و همه‌ی کسانی را که نیازمند آشنایی به اصول پایه‌ای این شاخه می‌باشند، به خود جلب می‌کند. از این رو سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی اصولی و علمی در ورزش کوه‌پیمایی، علاوه بر سلامت جامعه، موجب حفظ حریم طبیعت شکننده و رو به نابودی خواهد گردید.

از سوی دیگر تخصصی شدن شاخه‌ی کوه‌پیمایی، خود موجب ورود علوم پایه در دل این ورزش شده، آشنایی با اصول گام‌برداری، تغذیه، پوشاک، وسایل ضروری، جهت‌یابی و هم‌چنین ابداع ابزارهای تخصصی در این شاخه که هر یک در سلامت سفر و ورزش مؤثر می‌باشند، باعث گردیده نگاه علمی در ورزش کوه‌پیمایی روزبه‌روز گسترده‌تر شود و علاقمندان را به سمت دوره‌ها، جزوات و کتاب‌های تخصصی در این زمینه هدایت نماید.

در این میان، کتاب حاضر که ترجمه و گردآوری از برترین منابع روز کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی دنیاست، می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت ورزشی علاقمندان این شاخه داشته باشد.

ضمن سپاس از آقای سامان شاهین‌پور که با قلم شیوای خود بدون کم‌ترین لطمه به مفاهیم کلی کتاب، آن را ترجمه نموده و هم‌چنین مربی گرانقدر آقای احمد نظری که با عشقی وصف‌ناپذیر و نظارت علمی، کتاب را آماده‌ی چاپ و بهره‌برداری نهایی کردند، امید دارم چنین فعالیت‌هایی در جامعه مورد توجه علاقمندان و به‌خصوص مربیان عزیز کوه‌پیمایی واقع گردد و روزبه‌روز شاهد تربیت شاگردانی کارآزموده توسط ایشان باشیم.

رضا زارعی

رئیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

جمهوری اسلامی ایران




تقدیم به مادرانمان ؛
سرچشمه‌های ارزشمندِ
مهربانی و کمال









پیش به سوی جلو، به سوی بالاتر
حسن فوق‌العاده‌ای است که پس از
صعود به قله و فائق آمدن بر سختی‌ها
و تحمل آن‌ها، که تمرینی بسیار عالی
برای پرورش اندام نیز به شمار می‌آید،
در محیطی ناهموار و خشن، احساس
آرامش کنید.

پیاده‌روی کمک می‌کند تا از یک دنیای پرهیاهو، پرسرعت و معمولاً استرس‌زاهایی یابید. بعضی افراد، از یک پیاده‌روی آرام و آهسته در دل طبیعت لذت می‌برند ولی برخی دیگر مایلند تا بدون توجه به فشارهای روانی ناشی از زندگی روزمره، درگیر هیاهوی آن شوند. اما شما پیاده‌روی، طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی را انتخاب کرده‌اید، پس باید تجربه‌ای ایمن، لذت‌بخش و فراموش‌ناشدنی داشته باشید.

خود را پارک کنید و یا از قطار پیاده شوید- و مقداری از مسیر را پیاده طی کنید. این کار باعث می‌شود مناظر بسیاری را ببینید که در حالت عادی از دسترس شما دور مانده‌اند. با این کار، آن منطقه را از نزدیک خواهید دید، آن را لمس خواهید کرد و این امکان برای شما فراهم می‌شود تا فارغ از مسیری که برای گردشگران تعریف شده است،



▲ مناظر بی‌نظیر

مناظری زیبا و حیرت‌انگیز که نمی‌توانید با وسایل حمل و نقل معمول به آن‌جا برسید، مزیتی است که مختص کوه‌پیمایان است.

روستاهای کوچک، سواحل ناپیدا، دریاچه‌ها، تالاب‌ها، آبشارها و غارهای مخفی را بیابید. بدون اینکه پنجره‌ی خودرو یا هر چیز دیگری بین شما و طبیعت حائل شود، می‌توانید به عنوان یک طبیعت‌گرد، با آب و هوا درگیر شوید. اگر هوا آفتابی باشد، ممکن است احساس گرما کنید. اگر باد شدیدی بوزد، تحت تأثیر آن به این سو و آن سو کشیده می‌شوید و اگر هوا بارانی باشد، خیس خواهید شد. اما علاقه‌ی بسیاری از کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان، بودن در بین این عناصر طبیعی است. این افراد عاشق این هستند که در دل طبیعت باشند، حال، شرایط آب و هوایی هر طور می‌خواهد باشد. در این حالت است که به دنیای وحش نزدیک‌تر می‌شوید و از مناظر و صدای پرندگان و حیوانات در محیط طبیعی لذت می‌برید. فضایی که فقط در اختیار طبیعت است و دور از مناطق شهری و هیاهوی آن قرار دارد.

کوه‌پیمایی می‌تواند یک فعالیت بسیار اجتماعی باشد. شاید برنامه‌ریزی کنید تا یک روز یا یک ماه را برای کوه‌پیمایی اختصاص دهید. در این شرایط، فرصتی فراهم می‌شود تا زمانی را همراه با دوستان و خانواده سپری

اول و مهم‌تر از همه اینکه هدف اصلی از پیاده‌روی، لذت بردن خودتان است. جدای از اینکه قصد دارید در نزدیکی محل سکونت خود یا در گوشه‌ای دیگر از دنیا پیاده‌روی کنید، می‌توانید گروه‌های طبیعت‌گردی یا کوه‌پیمایی را بیابید تا شما را به مناطق زیبای طبیعی آن منطقه هدایت کنند. لذتی که در ساعت‌ها پیاده‌روی وجود دارد، با

چشم‌انداز زیبا و خورشیدی که در پشت سر شما می‌درخشد و مسیری که تا دور دست‌ها، پیش روی خود دارید، باعث محبوبیت بیش از حد پیاده‌روی در طبیعت می‌شود.

پیاده‌روی طولانی در طبیعت، به عنوان مؤثرترین شکل فعالیت بدنی، مورد توجه همگان بوده و هست. پیاده‌روی اگر به صورت گام‌های کوتاه باشد، فشار کمی را بر بدن وارد می‌کند. این نوع ورزش می‌تواند تمرین ایروبیک خوبی باشد تا عضلات شما را محکم سازد و شرایط عمومی بدن‌تان را بهبود بخشد. با پیاده‌روی روی زمین صاف شروع کنید و برای تناسب اندام بیشتر، مسیر سخت‌تری را انتخاب نمایید. برای مثال، در مناطق مرتفع کوه‌پیمایی کنید. در این مناطق، پستی و بلندی زیاد زمین باعث می‌شود کمی بیشتر از معمول به خودتان فشار بیاورید. وقتی در این سطح مهارت یافتید و شجاعت لازم را به دست آوردید، شاید زمان آن رسیده باشد که کوه‌نوردی را آغاز کنید.

می‌توانید به مکان‌هایی خارج از محدوده‌ی سکونت خود مسافرت کنید و به مناطق حیرت‌انگیز بسیاری دست یابید، اما سعی کنید زودتر از مقصد توقف نمایید - خودرو

اگر اصرار دارید تا در یک فضای آرام‌تر و شخصی‌تر کوه‌پیمایی کنید، می‌توانید برنامه‌ای را با جمع معدودی از دوستان خود تدارک بینید که قرابت روحی و معنوی بیشتری با هم دارید و از نظر ویژگی‌های جسمانی نیز تفاوت چندانی با یکدیگر ندارید. توصیه می‌شود حداقل تعداد این گروه، ۴ نفر باشد. شما و دوستانتان می‌توانید مسیرتان را خودتان انتخاب کنید، هر زمان و هر جا که خواستید اردو بزنید و چیزی بخورید. به دلیل مزیت‌هایی که این‌گونه گروه‌های کم‌تعداد دارند، می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و نقاط بکر و دور دست را - که کم‌تر به عنوان هدف گردشگری یا کوه‌پیمایی در نظر گرفته می‌شوند - انتخاب کنید و یک برنامه‌ی ماجراجویانه در مسیری بسیار ساکت داشته باشید.

بسیاری از کوه‌نوردان دوست دارند هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی به خودشان سختی بدهند. آن‌ها از صعود به قله‌های مرتفع و پیمودن مسیرهای طولانی - که می‌تواند بسیار دشوار بوده و به شناخت و تحلیل و آمادگی نیاز داشته باشد - لذت می‌برند. این مسیرها

کنید، به گشت و گذار بپردازید و به مناطق جدیدی دست یابید. اگر از جنبه‌ی اجتماعی این حرکت لذت می‌برید، بدانید که افرادی را خواهید دید که هم‌فکر شما هستند و می‌توانید تجربیات و تکنیک‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. برای این کار، گروهی را انتخاب کنید که معروف باشد و کوه‌پیمایان عضو آن، در یک پناهگاه، خانه کاشانه، جان‌پناه، خانه‌ی محلی و یا هر محدوده‌ی خاصّ طراحی شده برای اقامت جمع شوند. می‌توانید این گروه‌ها را در مسیرهای کوهستانی اطراف محل سکونت خود بیابید. از طرفی برای ملاقات با کوه‌پیمایانی از کشورهای مختلف، مسیرهای معروفی در این کشورها وجود دارد. در مسیرهای صعود به قله‌های معروف ایران، مانند دماوند، علم‌کوه، سبلان و ... با کوه‌نوردانی از کشورهای دیگر مواجه خواهید شد. اگر با زبان آن‌ها آشنا باشید، فرصت خوبی است تا تجربیات خود در زمینه‌ی کوه‌نوردی را در اختیار یکدیگر قرار دهید. برای اینکه مطمئن شوید هم‌نوردان شما، مانند خودتان، اجتماعی هستند، به یک باشگاه یا گروه کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی بپیوندید.

اینکه از فشارها و استرس‌های زندگی مدرن رها شوید و با افرادی که بیشترین اهمیت را برای شما دارند همراه شوید، یکی از بزرگ‌ترین خواسته‌هایی است که در کوه‌پیمایی وجود دارد.



منطقه‌ی دیگر در کشور پهناورمان، از این جمله‌اند. اگر در مقیاس کشوری فکر کنید، برنامه‌های کوه‌پیمایی فراوانی در اختیار خواهید داشت که البته با محل سکونت شما فاصله دارند و شاید تا نزدیک‌ترین منطقه‌ی مسکونی نزدیک به آن مسیر، صدها کیلومتر راه باشد. این مسیرها بیشتر مناطق طبیعی خاصی هستند با اقلیم‌های متفاوت، که برای یافتن آن‌ها و اجرای برنامه به دانش، تجربه و امکانات بیشتر نیاز است. مانند مسیر پیاده‌روی «دره‌ی شمخال» در اطراف شهر قوچان، مسیر پیاده‌روی «روستای خُرو به روستای جاغرق» در اطراف مشهد، مسیر رؤیایی «تئور به سوباتان» در استان گیلان، پیمایش «غار آبی دانیال» در استان مازندران، پیمایش غار نمکی «تمکدان» در جزیره‌ی قشم، کویرنوردی در اطراف «تالاب گاوخونی» در استان اصفهان و دره‌نوردی «دره‌ی رَغز» در استان فارس.

چالش‌های فراوانی را- از جمله مسیرهایی با شیب تند و برفی و آب و هوای غیر قابل پیش‌بینی- پیش روی آن‌ها قرار می‌دهند. با این وجود، در برخورد با این نوع چالش‌ها، حس رضایت بیشتری به‌دست می‌آورند. برای اینکه کوه‌پیمایی را موفق شروع کنید، باید مهارت‌های آن را در محیطی آشنا، امن و راحت بیاموزید. اگر در مقیاس شهر یا یک شهرستان فکر کنید، شاید تعجب‌آور باشد که بگوییم مسیرهای پیاده‌روی بسیاری در پارک‌های عمومی یا حاشیه‌ی آن محل وجود دارند. این امکانات برای مبتدیانی که می‌خواهند دو تا سه ساعت پیاده‌روی کنند، عالی است. نمونه‌هایی مانند پارک سرخه‌حصار در شرق و پارک چیتگر در غرب کلان‌شهر تهران، کوه خضر نبی در شهر قم، دامنه‌های کوه آبیدر در شهر سنندج، اطراف دریاچه‌ی زریوار در شهر مریوان، ساحل خلیج همیشه فارس در بندرعباس و هزاران





فصل اول:

پوشاک و وسایل ضروری



● انتخاب وسایل

وقتی برای اولین بار به فروشگاه‌های وسایل کوهنوردی مراجعه می‌کنید، ممکن است با دیدن گزینه‌های بسیاری که در برابر چشمان شما خواهد بود، گیج شوید. انتخاب وسایل به معنی تهیه‌ی شیک‌ترین و حتی گران‌ترین و آخرین مدل آن‌ها نیست، بلکه منظور این است که وسایلی با بیشترین کارایی و مناسب نیازهای خود خریداری کنید.

◀ به این گزینه‌ها نگاهی می‌اندازیم.

بهتر است دوربین عکاسی داشته باشید، ولی نیازی به تبر یخ نیست. اگر بودجه‌ی اندکی دارید، انتخاب شما محدود می‌شود. اما با این حال، می‌توانید وسایل دست دومی را با همان کارایی، ولی با قیمتی پایین‌تر پیدا کنید. دقت کنید مواردی که شاید هیچ وقت از آن‌ها استفاده نکنید، توجه شما را به خود جلب نکند. سعی کنید وسایلی را انتخاب نمایید که

اول از همه باید آب و هوا و مسیری را که با آن مواجه می‌شوید، بررسی کنید. سپس به این توجه کنید که داشتن کدام وسیله، ضروری می‌باشد و بهتر است کدام وسیله را همراه داشته باشید یا به کدام یک نیازی نیست. به عنوان مثال، در یک برنامه‌ی جنگل‌نوردی در اردیبهشت ماه- با هوای بارانی- داشتن پانچو (شنل باران) و عصای کوهنوردی ضروری است.

و نوع برنامه‌های خود تهیه نمایید. برای مثال، اگر توانایی یا قصد صعود زمستانه به دماوند یا علم‌کوه را ندارید، نیازی به خرید کفش کوهنوردی دوپوش نمی‌باشد. اگر حرفه‌ای هستید و به هیچ عنوان برنامه‌ی گل‌گشت نمی‌روید، خرید نئو کار پسندیده‌ای نیست.

خوب باشند و نیازهای شما را پاسخ دهند؛ هر چند نتوانید تمام آنچه را نیاز دارید، تهیه کنید.

بررسی شرایط

مطمئناً وسایلی که برای صعود به قله‌ی دماوند نیاز دارید، باید به گونه‌ای باشد که به آسانی خراب نشوند، اما این وسایل را برای پیاده‌روی در «کویر شهداد» کرمان و یا در حاشیه‌ی دریای خزر در منطقه‌ی میانکاله، نیاز نخواهید داشت. در واقع، شاید این تجهیزات حرفه‌ای، سنگین و در این مناطق غیر قابل استفاده باشند. کتابچه‌های راهنما را مطالعه کنید و درباره‌ی شرایط آب و هوایی و مسیری که با آن مواجه خواهید شد، اطلاعات کسب کنید. در نهایت، دنبال انتخاب و تهیه‌ی لباس و تجهیزاتی باشید که مناسب برنامه‌ی شما باشند. نباید تمام وسایلی را که برای برنامه‌های خاص نیاز دارید، به یک‌باره تهیه کنید. آن‌ها را به مرور زمان و بسته به هزینه‌ای که مدنظر دارید

شرایط متغیر

در ارتفاعات، آب و هوا و مسیر خاصی دیده می‌شود که به طور کامل با شرایط پای کوه متفاوت است. امکان دارد هوا سرد باشد، ولی فشاری که برای ادامه‌ی مسیر به بدنتان وارد می‌شود، بدن شما را گرم نگه می‌دارد و شاید کار به جایی برسد که دوست نداشته باشید تا این حد، در گرما بمانید. دقت کنید کوله‌ی شما به اندازه‌ای باشد که وسایل و تجهیزات و لباس‌های اضافه را در خود نگه دارد.





هدف‌گذاری

باید هدف خود را از پیاده‌روی مشخص کنید تا بتوانید وسایلی مناسب برای آن انتخاب نمایید. به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنید یا گروهی؟ برای پیاده‌روی انفرادی ممکن است مجبور شوید چادر دوفره، اجاق گاز و وسایل پخت‌وپز را به تنهایی حمل کنید، اما در پیاده‌روی گروهی می‌توانید وزن چادر، وسایل پخت‌وپز و ظروف مورد نیاز را بین هم‌نوردان تقسیم نمایید.

می‌خواهید چه مسافتی را طی کنید؟ در مسیرهای طولانی، وزن کوله را پایین نگه دارید و فقط آنچه را ضروری است با خود ببرید.

شرایط آب و هوایی چگونه است؟ گزارش‌های هواشناسی مشخص می‌کنند به کدام وسایل و لباس‌ها (سبک یا سنگین) نیاز دارید.

علائق خاصی دارید؟ اگر به تماشای پرندگان علاقه دارید یا عکاس هستید، لازم است سنگینی دوربین عکاسی یا دوربین دوچشمی و کتاب‌های راهنمای پرندشناسی را تحمل کنید.

کسب می‌کنید، تغییر کند. در حاشیه‌ی این فهرست، یادداشت‌هایی درباره‌ی شرایط آب و هوایی، نوع مسیر و اینکه هر کدام از وسایل در آن شرایط چگونه عمل می‌کنند، بنویسید. برای مثال، وقتی در یک شب بسیار سرد، در جان‌پناه قدیمی واقع در مسیر صعود به قله‌ی «کرکس»، از یک کیسه‌خواب پر با درجه‌ی تحمل راحتی منهای ۱۵ و کاپشن شلوار پلار و زیرانداز عایق استفاده کرده و خواب راحتی داشته‌اید، بار دیگر که در همین شرایط قرار می‌گیرید، می‌دانید چه وسایلی را باید همراه خود داشته باشید. ممکن است در همان



آب و هوای ناپایدار

در شرایطی که در تصویر می‌بینید، به لباس‌های بارانی‌ای نیاز دارید که از سر تا نوک پای شما را بپوشاند و در مواقعی که بارش باران به صورت ناگهانی است، برای امنیت و راحتی شما مناسب باشد. وسایل خود را در کوله و یا پوششی (کاوری) ضد آب و هر کدام را جداگانه در نایلون قرار دهید تا مطمئن شوید در طول مسیر، خشک باقی می‌مانند.

یک فهرست از موارد ضروری تهیه کنید.

برای اینکه خیالتان راحت باشد که وسایل اضافی با خود حمل نمی‌کنید، فهرستی از وسایلی که دارید، تهیه نمایید. بعد از هر برنامه، تمام وسایلی را که استفاده کردید و آن‌هایی را که بدون استفاده ماندند، یادداشت کنید. سپس این فهرست را برای استفاده در برنامه‌های آتی اصلاح نمایید. (البته فراموش نکنید استفاده نکردن از یک وسیله، دلیل بر عدم کارایی آن نیست. برای مثال لباس‌های گرم، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کیف بقا، طناب انفرادی و مانند آن ممکن است در چند برنامه مورد استفاده قرار نگیرند. اما به همراه داشتن آن‌ها ضروری است.) هدف از تهیه‌ی این فهرست، آن است که وسایل اضافی را همراه

خود نبرید. ممکن است

این فهرست، با

توجه به شرایط

هر برنامه و

تجربه‌ای که

آب و هوای معتدل

اگر در آب و هوایی گرم اردو می‌زنید، به یک چادر بادخور که گردش هوا در آن به راحتی صورت می‌گیرد، نیاز خواهید داشت.





که سبک‌تر باشد به راحتی حمل می‌شود، فشار کم‌تری روی زانوها، گردن، شانه‌ها و عضلات پشتی وارد می‌آورد. در شرایط اضطراری، کوله‌ی سبک‌تر باعث می‌شود سریع‌تر به سوی مکان امن حرکت کنید. وزن کوله و آمادگی جسمانی، اجزای این معادله هستند؛ اگر کوله‌ای سبک و فنی دارید، پیاده‌روی راحت‌تری خواهید داشت. آمادگی جسمانی نیز برای این است که هیچ وزن اضافی را بر بدن خود احساس نمی‌کنید. بنابراین، بدن شما مؤثرتر عمل می‌کند.

وزن کوله‌ی خود را به تدریج و در طول مسیر، کاهش دهید.

بهرتر است وسیله‌ای را که در هوای سرد و بارانی آخر هفته بدون استفاده می‌ماند، در خانه بگذارید. شاید در آینده به دردتان بخورد. به جای اینکه وسایل مورد نیاز خود را به یک‌باره به حداقل ممکن برسانید، این کار را در طول برنامه انجام دهید. زمانی که در هوای نامناسب هستید، ببینید از چه مقدار از وسایل خود استفاده می‌کنید. در این شرایط اضطراری، وزن کوله مانع حرکت شما می‌شود. بنابراین اگر در هوای آفتابی و طاقت‌فرسا حرکت می‌کنید، در طول مسیر وسایل غیر ضروری را رها کنید. وسایلی را رها کنید که بدون آن‌ها هم بتوانید به راحتی دوام بیاورید.

جدول راهنمای وزن کوله

وزن وسایل مورد نیاز کوه‌پیمایی بسیار متنوع است. این راهنما برای شرایط و دمای معمولی است.

عنوان	حداکثر وزن
کوله‌پشتی	۲ کیلوگرم
چادر دوفره	۲/۵ کیلوگرم
کیسه‌خواب	۱ کیلوگرم
کفش‌های مخصوص کوه‌نوردی	۱ کیلوگرم
چادر یک‌نفره	۱/۳ کیلوگرم
لایه‌ی بیرونی برای خواب	۶۵۰ گرم
وسایل بارانی (نیم‌تنه و چندین شلوار)	۵۵۰ گرم
غذا (به ازای هر روز، هر نفر)	۹۰۰ گرم

موقعیت، مواردی را یادداشت کنید که دوست داشتید همراه خود می‌آوردید. برای مثال، یک دستمال گردن یا چیزی شبیه به آن، برای اینکه هنگام خواب بر روی دهان و بینی خود بیندازید تا هم به راحتی نفس بکشید و هم سرما، این ناحیه از بدن‌تان را اذیت نکند. در این فهرست، باید میزان استفاده از هر وسیله را نیز یادداشت کنید، مانند اینکه چه مقدار از عینک آفتابی، سوخت اجاق گاز و ماده‌ی دافع حشرات استفاده کردید. در برنامه‌ی بعدی می‌توانید با صرف مقداری کم‌تر، شرایط را مدیریت کنید.

◀ کوله‌ی خود را سبک کنید.

بزرگ‌ترین خواست کوه‌نوردان در طول این سال‌ها، این است که بتوانند هر مسیری را «با وزن کم» طی کنند. مواد ترکیبی و طراحی‌های نو، این را ممکن ساخته تا سنگینی کوله‌ها کم‌تر و پیاده‌روی، لذت‌بخش‌تر شود. در هنگام تهیه‌ی وسایل مورد نیاز، همیشه دقت کنید و ببینید شاید جایگزین‌های دیگری که سبک‌تر هستند و کارکرد مشابهی دارند، وجود داشته باشند. از طرف دیگر، وسایلی را انتخاب کنید که چندین کاربرد را به صورت هم‌زمان دارا باشند. در نتیجه، وزن کم‌تری را به دوش می‌کشید. (البته این نکته در برخی موارد اشتباه است. برای مثال اگر گوشی همراه شما به گونه‌ایست که می‌توانید نرم‌افزار مرتبط با جی‌پی‌اس را بر روی آن نصب نمایید و مختصات جغرافیایی نقاط مختلف را بیابید، نباید تصور کنید که دیگر نیازی به دستگاه جی‌پی‌اس ندارید. گوشی تلفن همراه محدودیت‌هایی دارد که ممکن است نتوانید در هر شرایطی از آن استفاده نمایید.)

بیشتر به فکر راحتی و سازگاری باشید.

در حقیقت، پیاده‌روی با وزن کم حالتی است که در آن، نوع سبک‌تر و معمولاً کوچک‌تر وسایل انتخاب می‌شود. این بدین معنی نیست که موارد لازم و وسایل ضروری را فدای کم کردن وزن کوله‌ی خود کنیم. به طور خاص در مسیرهای طولانی و با پستی و بلندی بسیار، کوله‌ای



وسایل سبک

تمامی وسایل ضروری را بردارید. وسایل سبکی را انتخاب نمایید که باعث می شوند بار شما سبک شود. **چراغ قوه:** معمولاً در برنامه های پیاده روی و در اردوگاه ها، از چراغ قوه های باریک و سبک استفاده می شود. فراموش نکنید که همیشه چند باتری یدک همراه خود داشته باشید. (توصیه می شود از چراغ های پیشانی، که وزن کم و کارایی زیادی دارند و دست ها را درگیر نمی کنند، استفاده نمایید.)



کوله پشتی: نبود قاب فلزی در بدنه ی کوله پشتی باعث می شود سبک تر باشد. اگر وسایل داخل کوله، خیلی سنگین نیستند، مطمئناً حمل آن آسان تر خواهد بود.



کیسه خواب: کیسه خواب های جدید علاوه بر کیفیت مناسب، وزن کمی دارند. کیسه های از جنس پُر راحت تر فشرده می شوند و به اندازه ی کوچک تری درمی آیند.



▲ سرپناه آبی

می توانید با یک طناب، تکه پارچه ای را که از قبل همراه خود دارید، بین دو درخت ببندید تا به صورت آبی و به سرعت یک سرپناه ایجاد کنید. اگر هیچ درختی وجود ندارد، از چوب دستی، به عنوان ستون پشتیبان استفاده کنید.

چند نکته ی مؤثر برای سبک کردن کوله

این چند نکته به شما کمک می کند اندازه و وزن وسایل خود را کم کنید. با جدیت به آن ها توجه نمایید تا وزن کوله بدون اینکه امنیت آن به خطر بیفتد، کاهش یابد.

■ می توانید با بررسی دقیق محتویات کوله، مقدار زیادی از وزن آن را به راحتی کم کنید. لباس های اضافی را همراه خود نبرید. در عوض، از لباس هایی که قابل شستشو و استفاده ی مجدد هستند، استفاده نمایید. می توانید وسایل پخت و پزی را که واقعاً ضروری هستند، با خود ببرید. لزومی ندارد چندین ظرف برای آماده کردن غذا داشته باشید، یک ظرف هم کافی است. ■ وقتی همراه دوستانتان هستید، توجه کنید که می توانید در چه وسایلی با آن ها شریک شوید. می توانید با شراکت در چادر، اجاق، وسایل پخت و پز، جعبه ی کمک های اولیه و حتی وسایل شخصی مانند بیلچه ی باغبانی برای دفن مدفوع خود و ماده ی دفع حشرات، وزن زیادی را از کوله ی خود کاهش دهید.

■ زمانی که وسایل قدیمی و کهنه را با نوع جدید آن ها عوض می کنید، به وزن آن ها دقت نمایید. به دنبال نوع سبک تری از آن ها باشید. با این کار با پایین آوردن وزن آن ها، کارایی را به حداکثر رسانده اید.

■ برخی وسایل می توانند کاربرد چندگانه داشته باشند که این خصوصیت، وزن آن ها را توجیه می کند. برای مثال، چوب دستی کوه نوردی می تواند کمک کند هم در طول روز و هم در شب به راه خود ادامه دهید و به عنوان ستون پشتیبان چادر یا سرپناه به شما یاری می رساند. جدای از این، یک تشک فومی را در نظر بگیرید. می توانید در طول روز با تا کردن آن، پستی مناسب و در شب، تشک خواب داشته باشید.

■ مقدار همه ی موادی را که قابلیت مصرف دارند، حساب کنید. ماده ی دفع حشرات را در بطری پلاستیکی قرار دهید. صابون، خمیر دندان و پمادهای مخصوص کمک های اولیه در اندازه ی مسافرتی، سبک تر از حالت استاندارد آن ها هستند. ادویه جات را در کیف های کوچک و قفل داری که در بیشتر فروشگاه های مواد غذایی در دسترس است، قرار دهید و بسته بندی آن ها را به حداقل برسانید. (خلاصیت شخصی هم می تواند در این زمینه کمک رسان باشد. به عنوان مثال جعبه ی قرص جوشان یا چیزی شبیه به آن، برای ادویه جات یا چای خشک مناسب است.)

لباس

کنید. زمانی را در نظر بگیرید که تحرک زیادی داشته‌اید، فشار بیشتری به شما وارد شده است، در نتیجه گرم‌تان می‌شود، یا زمانی که استراحت می‌کنید و یا دمای هوا تغییر می‌کند. از الیافی مانند پنبه، پشم ریز، پشم درشت یا پرز که عایق خوبی هستند، استفاده کنید.

لایه‌بندی چگونه عمل می‌کند.

لایه‌بندی به این دلیل مؤثر است که باعث می‌شود هوا در بین لایه‌های لباس، گیر کند و این، به این معنی است که گرم‌تر خواهید ماند. اگر لایه‌های مناسب را با ترتیبی صحیح بپوشید، عرق را از بدن شما دور می‌کنند، رطوبت را بیرون نگه می‌دارد و مانند یک عایق عمل می‌کنند. در هر دو هوای سرد و گرم از الیاف عایق استفاده کنید.

امروزه لباس‌هایی استفاده می‌شود که از نظر فناوری، پیشرفت زیادی کرده و بسیار پیچیده شده‌اند. مواد و طرح‌های جدید، بسیار سبک، مستحکم و متنوع هستند. برای لباس، پارچه و ترکیبات الیافی را انتخاب کنید که برای هر شرایطی مناسب باشند.

لایه‌بندی لباس‌ها

قانون لایه‌بندی ساده است. بهتر است به جای انتخاب لباسی با یک لایه‌ی ضخیم، لباسی با چندین لایه‌ی نازک تهیه کنید. اینکه لباسی بپوشید که از چندین لایه تشکیل شده است، باعث انعطاف می‌شود. می‌توانید پوشش خود را با کم و زیاد کردن لایه‌ها، به دقت تنظیم

لایه‌ی اولیه گرما را حفظ می‌کند و رطوبت را از سطح پوست شما دفع می‌کند.

لایه‌ی میانی گرما را حفظ می‌کند و زمانی که در هوای سرد هستید یا از دوزده‌اید و استراحت می‌کنید، به عنوان عایق عمل می‌کند. این لایه معمولاً از جنس پلاست. لایه‌ی اولیه که زیر لایه‌ی میانی قرار دارد، گرما را حفظ می‌کند و رطوبت را از سطح پوست شما دفع می‌کند.

لایه‌ی بیرونی از پارچه‌های تنفسی ضد آب همراه با منافذی برای عبور هواست که قطرات باران را دور نگه می‌دارد و اجازه می‌دهد رطوبت و عرق از درون آن خارج شود.

پوشیدن دستکش‌هایی سبک و اندازه، زیر دستکش‌های ضخیم از جنس پلار، انگشت‌ها را از رطوبت و سرما حفظ می‌کنند.



سیستم لایه‌بندی

لایه‌ی بالایی (بیرونی) قطرات باران را پس می‌زند و مانع از نم‌گرفتگی می‌شود. لایه‌های پایین‌تر گرمای بدن را حفظ می‌کنند.



پوشیدن شلوار استرج به عنوان لایه‌ی اول، زیر یک لایه‌ی محافظ بیرونی، به پاها گرمایی بیشتری می‌دهد.

می‌توان دو جفت جوراب پوشید. جوراب نرم درونی رطوبت را از پا خارج و سایش پا را کم می‌کند.



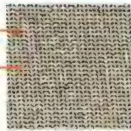
نوع پارچه

ویژگی

کاربرد

پنبه

مناسب برای آب و هوای گرم، پنبه آب را جذب و آن را به آهستگی خشک می‌کند. بنابراین برای آب و هوای ملایم یا بارانی مناسب است.

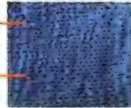


آب را جذب می‌کند.
سیستم تهویه‌ی خاص خود را دارد.

- لباس زیر
- شلوار
- تی شرت
- دستمال
- کلاه آفتاب‌گیر

پشم

عایق بسیار خوبی است. اگر در مجاورت پوست بدن قرار گیرد، زنده و خارش‌آور است. پشم گوسفند مرینوس و ترمه، وزن کمی دارند و به نسبت وزنشان، به خوبی گرم می‌کنند و باعث خارش نمی‌شوند.



زمانی که مرطوب شود، گرم می‌کند.
قابلیت بالایی در دفع آب دارد.

- جوراب
- عرق‌گیر و ژاکت
- کلاه
- دستکش
- زیرشلواری بلند

ابریشم

با وجود اینکه سبک هستند و با پوشیدن آن احساس راحتی می‌کنید، ولی رطوبت را در خود حفظ می‌کنند، به همین دلیل دیرتر خشک می‌شود.



پوست در آن احساس راحتی می‌کند.
سبک است.

- زیرشلواری بلند
- بخش‌هایی از کیسه‌ی خواب

پلی‌پروپیلن

هم ارزان است و هم گرم، رطوبت را از سطح زیرین خود جدا می‌کند، بدن شما را گرم و خشک نگه می‌دارد و به شما احساس راحتی می‌دهد.

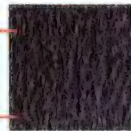


رطوبت را از سطح زیرین خود جدا می‌کند.
به سرعت خشک می‌شود.

- زیرشلواری بلند
- لباس‌های ضد آب
- کلاه دوچشمی
- دستکش
- کلاه
- لباس‌های عایق

پشم گوسفند

الیافی ضخیم اما سبک است که بدن شما را گرم نگه می‌دارد. پشم فشرده، بافت نازکی از این الیاف است که وزن کم‌تری دارد، ولی خیلی گرم نیست.

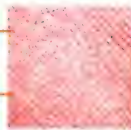


زمانی که مرطوب شود، گرما را از سطح زیرین خود جدا می‌کند.
به نسبت وزنش، گرم است.

- جلیقه
- کلاه
- دستکش
- شلوار
- ژاکت
- کلاه دوچشمی

الیاف نازک

الیافی است که نازک بافته شده و قابلیت کشسانی دارد. همین امر باعث می‌شود این نوع لباس به بدن بچسبد. این الیاف، دافع باد و مقدار کمی رطوبت است.



نازک بافته شده
رطوبت را دفع می‌کند.

- جلیقه
- ژاکت‌های بادگیر
- زیرپوش
- لباس‌های ضد آب
- حوله

تنفسی (گورتکس)

پوشش ضد آب و حفره‌های بسیار ریز در سطح گورتکس، مانع از ورود رطوبت به داخل آن می‌شود و عرق را از سطح زیرین خود خارج می‌کند.

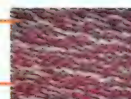


پوشش آن، ضد آب است.
منافذی برای جریان هوا دارد.

- ژاکت بارانی
- دستکش
- کلاه
- پاپوش (گتر)
- بخش‌هایی از کفش کوهنوردی

پوشش نازک و شکننده

مانند پشم گوسفند که دافع باد است، جریان هوا در این پوشش به خوبی جریان می‌یابد، ولی در هوای طوفانی عایق مناسبی نیست.



مقدار کمی آب را دفع می‌کند.
جریان هوا به خوبی در آن صورت می‌گیرد.

- ژاکت
- پوششی ضد آب برای پیچیدن به دور میخ پا



◀ لباس مخصوص هوای گرم

ممکن است برنامه‌ی پیاده‌روی شما آنقدر سخت باشد که دمای بدن‌تان را بالا ببرد و احساس راحتی را از شما بگیرد. در این شرایط یا زمانی که هوا بسیار گرم است، ضروری است تا جایی که امکان دارد، بدن شما خنک بماند و در نتیجه از گرمازدگی و خستگی ناشی از گرما جلوگیری کنید. در نهایت مطمئن

گرما را مدیریت کنید.

تشعشعات مستقیم و شدید خورشید می‌تواند باعث آفتاب‌سوختگی و کم شدن آب بدن شود. اگر در هوای بسیار گرم پیاده‌روی می‌کنید، به دمای بدن خود توجه ویژه داشته باشید و توجه کنید آب بدن‌تان به میزان کافی باقی بماند. اگر عرق بدن نتواند به خوبی از سطح پوست جدا شود، شدت عرق‌سوختگی بیشتر می‌شود.

پوشش تن در هوای گرم

تا جایی که می‌توانید سطح پوست خود را با یک لباس نازک بپوشانید. یادتان باشد همیشه کلاه به سر داشته باشید.

▼ خنک بمانید

لباس‌هایی که انتخاب می‌کنید، باید به شما کمک کنند در زمان کوه‌پیمایی در هوای گرم و مرطوب، خنک بمانید. لباس شما باید گشاد و آزاد و به رنگ روشن باشد تا پوست شما را از نور خورشید و حشرات محافظت کند. در هوای گرم و به طور خاص آب و هوای خشک، کفش ضدآب ضروری نیست.

کلاه‌های با لبه‌های کناری بزرگ، روی صورت و گردن سایه ایجاد می‌کند. رنگ روشن، اشعه‌ی خورشید را منعکس می‌کند.

لباسی که به خاطر نوع الیاف و اویزان بودن آن از شلوار، باعث چرخش هوای می‌شود، کمک می‌کند عرق از سطح بدن خارج شود. تی‌شرت آزاد و راحتی که از الیاف ضد رطوبت تشکیل شده، مناسب گردش هوا و راحتی شماست. مواد ترکیبی و ساختگی در الیاف لباس، رطوبت را دفع می‌کند و سریع‌تر از پنبه خشک می‌شود.

آستین‌ها باید آنقدر راحت و آزاد باشند تا بشود آن‌ها را تا بازو تا زده.

شلوارهای سبک و بلند، از سطح پوست در مقابل نور سوزان خورشید محافظت می‌کنند. شلوارهای موسوم به طبیعت‌گردی (ترکینگ) در بازار ایران تولید شده‌اند که مناسب این گونه فعالیت‌ها هستند.





آب و هوای گرم و بارانی (شرجی)

شاید در فصل تابستان، به وسایل کامل بارانی نیاز نداشته باشید، بنابراین می‌توانید یا یک لباس بادگیر و بارانی بپوشید یا از یک ژاکت بارانی و سبک استفاده کنید تا شما را در برابر باران محافظت کند.

بادگیر

این نوع لباس‌ها، ضد آب نیستند ولی در برابر آن مقاومت دارند. این لباس‌ها برای باران کمی که در تابستان می‌بارد و در بیابان، زمانی که شب‌های سرد از پی روزهای گرم می‌آیند، مناسب هستند.



محافظت در برابر باد

لباس بادگیر در بیابان‌های گرم که به طور معمول بادهای فصلی، گرم و شدید می‌وزد نیز کاربرد دارد.

بادگیر برای باران‌های ملایم

بادگیر ارزانی که از پلی‌پروپیلن درست شده، در عین اینکه ضد آب است، گردش هوای خوبی دارد و برای آب و هوای شرجی، انتخاب فوق‌العاده‌ای است. نوع بسیار سبک آن، به گونه‌ای است که می‌تواند به اندازه‌ای بسیار کوچک تا شود.



محافظت در برابر باران

به دنبال بادگیری باشید که به اندازه‌ی کافی گشاد و آزاد باشد، هوا در آن به خوبی جریان پیدا کند و وزن کمی داشته باشد. یافای که به راحتی هوا را از خود عبور می‌دهند، باعث می‌شوند عرق از سطح پوست شما فرار کند.

کلاه‌های هوای گرم

کلاه صحرا

این نوع کلاه، لبه‌ی بلند کلاه بیس‌بال را با لبه‌های محافظ گردن که از دستمال سر گرفته، در خود ترکیب کرده است.



کلاه بارانی سبک

از آفتاب و باران محافظت می‌کند. بنابراین کلاه بارانی سبک، انتخاب خوبی برای مناطق استوایی است.



کلاه‌ها، سر و گردن شما را از اشعه‌ی خورشید و حشرات محافظت می‌کنند و عرق را جذب می‌نمایند.

کلاه بیس‌بال

لبه‌ی بلند کلاه بیس‌بال، چشم‌ها را از نور خورشید محافظت می‌کند.



دستمال سر

می‌توانید این نوع کلاه را در آب خنک بشوید. دستمال سر می‌تواند در بالای سر یا زیر کلاه بیس‌بال قرار گیرد تا روی گردن سایه بیندازد.





◀ لباس مخصوص شرایط بارانی

ممکن است بارش باران در هر جایی به صورت ناگهانی رخ دهد. بیشتر مردم خود را به یکباره در محاصره‌ی طوفان‌های بارانی و باران‌های موسمی می‌بینند. ممکن است حتی مناطقی که آب و هوای خوب و جذابیت زیادی برای پیاده‌روی دارند، برای

الیافی که رطوبت را دور نگه می‌دارند.

برای شرایط بارانی، لباسی مناسب است که ضد آب باشد و هوا در آن جریان پیدا کند، از ورود رطوبت جلوگیری و عرق بدن را از خود خارج کند. پارچه‌های دارای این خصوصیت را پارچه‌های تنفسی می‌نامند. گورتکس و ایونت بهترین نوع شناخته شده از الیف چندلایه‌ای هستند که در بیشتر لباس‌ها به کار می‌روند.



کلاه متصل به ژاکت، قطرات باران را دفع می‌کند و گردن را گرم نگه می‌دارد.



بادگیر ضد آبی که هوا در آن جریان دارد، مانع از ورود قطرات باران شده و باعث خروج عرق می‌شود.

▲ لایه‌بندی پوشش در فصل زمستان پوشش‌های لایه‌ای در آب و هوای سرد و بارانی به شما کمک می‌کنند گرم و خشک باقی بمانید.

لایه‌ی بیرونی ژاکت قطرات باران دفع می‌شوند

لایه‌ی گورتکس

در آب و هوای سرد، شلوارهای بلند ضد آب ضروری هستند.



لباس مخصوص شرایط بارانی

سعی کنید پوشش ضد آبی که انتخاب می‌کنید، به اندازه‌ای گشاد و آزاد باشد که حرکت را برای شما راحت کند و قابلیت اضافه کردن لایه‌های بیشتر را داشته باشد.

▲ لایه‌هایی که هوا در آن‌ها جریان دارد حفره‌های ریز در لایه‌ی گورتکس، باعث می‌شود قطرات عرق بدن خارج شوند و در عین حال قطرات باران وارد نشوند.



پانچو

معمولاً این نوع بارانی‌ها از نایلون روکش‌داری درست شده‌اند که البته ارزان هستند. به این دلیل که سیستم گردش هوای خوبی در پانچو وجود دارد، در هوای گرم مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌توان قسمت پشتی آن را روی کوله انداخت تا از برخورد باران روی آن جلوگیری کند.

پانچو

سبک‌ترین نوع موجود پانچو را انتخاب کنید. انواع بسیار نازک آن، شاید بیشتر از یک فصل هم دوام نیاورند، ولی به این دلیل که بسیار سبک و ارزان هستند، ارزش خریدن را دارند. جلوی دست و پای شما را نمی‌گیرد و می‌توانید آزادانه حرکت کنید و اگر نیاز باشد، می‌توانید به پوشش خود لایه‌های بیشتری اضافه کنید.

روکش ضد آب

یک روکش ضد آب که روی نقشه کشیده شده باشد، از ضروری‌ترین وسایل برای راهپایی در باران است.



کلاه بارانی

کلاهی که در تصویر می‌بینید، لبه‌ی پهنی دارد که مانع از ریختن قطرات باران به روی صورت و پشت گردن می‌شود.

گرم و خشک بمانید

کلاه بارانی سر شما را در هوای گرم، خشک نگه می‌دارد، باعث می‌شود هوا در قسمت گردن جریان پیدا کند و از نور خورشید محافظت نماید.



وسایل بارانی را در دسترس قرار دهید.

همیشه وسایل بارانی را به گونه‌ای در کوله‌ی خود قرار دهید که وقتی به صورت ناگهانی باران گرفت، بتوانید هر چه سریع‌تر به آن‌ها دسترسی داشته باشید. آن‌ها را در جیب‌های کناری یا قسمت جلویی کوله بگذارید تا مجبور نباشید زیپ اصلی کوله را باز کنید و آب به داخل آن رسوخ کند.

کوله

کوله باید آنقدر بزرگ باشد که یک وعده غذا، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، وسایل ضروری و قسمتی برای لباس‌های اضافه داشته باشد.



انتخاب وسایل برای شرایط مختلف آب و هوایی

برای آب و هوای سرد، شرایط سخت یا ریزش

در هوای گرم، ملایم یا باران خفیف:

- ژاکت بارانی سبک یا بارانی سبک کلاه‌دار
- بادگیر
- تی شرت (تقریباً) گشاد
- کلاه آفتابی/بارانی
- کفش ضد آب
- لایه‌های عایق
- بادگیر ضد آب با کلاه متصل به آن
- شلوار ضد آب
- پاپوش یا گتر
- کفش کوه‌نوردی مناسب
- کلاه بارانی
- دستکش



◀ لباس مخصوص هوای سرد

شرایط کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی می‌کنند، بنابراین می‌توانید از این تنهایی لذت ببرید. اما باید لباسی را انتخاب کنید که مناسب آن باشد و با خطرات زمستان خوب آشنا شوید و خود را برای مقابله با آن آماده سازید.

کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی در هوای سرد، هم لذت‌بخش است و هم نشاط‌آور. نسبت به هوای گرم، حشرات کم‌تری در هوای سرد وجود دارند و دیگر نگران ضعف ناشی از کم‌آبی نیستید. معمولاً افراد کمی در این

هوای برفی

می‌شود مجبور نباشید توقف کنید. پیش از حرکت، ضروری است هر سه لایه پوشش را برای خود در نظر بگیرید. ولی این که از هر سه نوع، کدام لباس را انتخاب کنید، بستگی به درجه‌ی سرمای منطقه‌ی مورد نظر و میزان بارش برف و باران در آن منطقه دارد. اطلاع از آب و هوای منطقه و کسب تجربه و استفاده از تجربه‌ی دیگران، شما را در انتخاب لباس مناسب کمک می‌کند.

باید توجه زیادی به لایه‌های لباس خود داشته باشید. برای لایه‌های زیرین از الیاف سبک استفاده کنید تا رطوبت را از بدن شما دور کند. می‌توانید چند لایه‌ی عایق و گرم را همراه با یک لایه‌ی بیرونی که هم ضد آب و هم ضد باد است، استفاده کنید. مطمئن شوید باقی‌مانده‌ی برف روی لباستان نباشد تا از منافذ آن وارد نشود. سعی کنید حرکتتان آرام، محکم و پیوسته باشد تا بتوانید سرپا بمانید. این کار باعث

▼ حرکت در برف

زمانی که در هوای سرد فعالیت سنگین دارید، از لایه‌های عایق و ضد آب استفاده کنید تا گرم و خشک بمانید. هرگاه به آستانه‌ی عرق کردن رسیدید، یکی از لایه‌های بیرونی یا میانی را کم کنید، به طوری که احساس سرما نکنید.

کلاه گرم ضروری است. بعضی از انواع کلاه‌های پشمی، رگه‌هایی از الیاف ضد آب دارند. کلاه مناسب باید تمام پیشانی را بگیرد و تا زیر گوش‌ها ادامه پیدا کند. در آب و هوای برفی همراه با باد، کلاه توفان ضروری است.

دستکش‌ها باید یک لایه‌ی پلار زیرین و یک لایه‌ی ضد آب بیرونی داشته باشند که هوا بتواند به راحتی در آن جریان داشته باشد.

ضد آب بودن پارچه و آب‌بندی شدن درز دخت و زیپ‌های لایه‌ی بیرونی پوشش شما برف را از لایه‌های بعدی پوششتان دور نگه می‌دارد. جریان داشتن هوا در آن از طریق زیپ‌های مخصوص زیر بغل مانع تعریق می‌شود.

شلوارهای سبک و ضد آب پای شما را از برف‌های عمیق محافظت می‌کنند. نوع پیشرفته‌ی آن‌ها که توسط تولیدکنندگان داخلی هم تولید شده، از بالا با بند کمر به روی شانه می‌افتد و از پایین توسط کتر متصل به آن به کفش متصل می‌شود. به طوری که هیچ راه نفوذ برف و باران باقی نمی‌ماند.

برای محافظت بیشتر، پاپوش (کتر) می‌تواند کفش‌های شما را بپوشاند و برف را از پاهای شما دور نگه دارد.





پوششتان را برای هوای سرد تنظیم کنید

وقتی در لباس خود از چندین لایه استفاده کنید، می‌توانید خیلی سریع با تغییرات دمایی هماهنگ شوید. را حذف کنید تا از عرق کردن بدن جلوگیری شود. اگر در سراسیمگی به راحتی حرکت می‌کنید، یک لایه به لباس خود اضافه کنید تا بدنتان گرم بماند. در برنامه‌های گروهی، سرپرست گروه باید این امکان را به افراد بدهد تا با توجه به موقعیت خود، لباس‌های خود را کم یا زیاد کنند.



پوشش خود را برای هوای سرد و بارانی تنظیم کنید

لایه‌ها را زیاد نکنید. عرق بدنتان می‌تواند همانند باران، شما را خیس کند.

هوای معتدل و سرد خشک

حواستان باشد پوششی را انتخاب کنید که لایه‌ی زیرین آن عایق باشد و رطوبت را از سطح پوست شما دور کند. زمانی که هوا خشک است و باد شدیدی می‌وزد، برای لایه‌ی بیرونی از یک بادگیر استفاده کنید تا گرم بمانید. (می‌توانید از بادگیر یا نوع نازک‌تر آن استفاده کنید.) کلاه و دستکش را آماده داشته باشید که اگر دمای هوا افت کرد، از آن‌ها استفاده کنید. نکته‌ی اصلی این است که به تناسب دمای بدنتان، لایه‌های پوشش خود را تنظیم کنید. اگر می‌خواهید به بالای تپه یا کوه بروید که تلاش زیادی می‌طلبد، چندین لایه

هوای معتدل و سرد بارانی

اولین لایه‌ی پوشش خود را لایه‌ای عایق انتخاب کنید. بهتر است لایه‌ی بیرونی، شامل بادگیر و شلوار ضد آب باشد که هوا بتواند در آن جریان یابد. وقتی در فضای باز هستید و در هوای سرد، باد و باران شدیدی می‌وزد، باید یک لایه‌ی دیگر مانند پلار به پوشش خود اضافه کنید تا بدنتان را گرم نگه دارد. بسیاری از افراد وقتی در هوای سرد، بی‌حرکت می‌ایستند، احساس سرما می‌کنند. بنابراین هرچقدر کم‌تر توقف داشته باشید، بهتر است. سعی کنید برای خودتان سرعت متوسطی را تعریف کنید تا بتوانید تمام طول روز را حتی در سربالایی‌ها، سر پا باشید.

اگر می‌خواهید در آب و هوای معتدل و سرد؛ احساس راحتی داشته باشید:

- پوشش شما، زمانی که در هوای سرد پیاده‌روی می‌کنید، می‌تواند به شما احساس راحتی دهد.
- سرعت حرکت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در سربالایی نیز راحت باشید. اگر خیلی سریع راه بروید، ممکن است عرق کنید، بنابراین وقتی با بدن عرق کرده می‌ایستید و استراحت می‌کنید، احساس خستگی به شما دست می‌دهد.
- حین حرکت، خوراکی‌های سبک و مقوی مصرف کنید. ممکن است باور نکنید ولی این کار باعث می‌شود در تمام طول مسیر، سرعت یکسانی داشته باشید.
- وقتی سرعت شما تنظیم شد، می‌توانید متناسب با آن پوشش خود را انتخاب کنید و به این صورت احساس راحتی داشته باشید. به این معنی که لایه‌هایی را اضافه یا کم کنید یا از قابلیت‌های خاصی همچون جیب‌های منفذدار و درزهای زیبی استفاده کنید. این موارد، دمای بدن شما را تنظیم می‌کنند و باعث می‌شوند هوا در آن‌ها جریان داشته باشد. معمولاً در زیر بغل بادگیرهای گورتکس و کناره‌های شلوار گورتکس، زیبی تعبیه شده است. می‌توانید با باز و بسته کردن آن‌ها دمای بدن را تنظیم کنید.
- به خاطر داشته باشید که پوشیدن یا درآوردن کلاه و دستکش، سریع‌ترین و مؤثرترین راه برای تنظیم دمای مرکزی بدن است. به همین خاطر، در هوای بسیار سرد به هیچ عنوان کلاه، دستکش و کفش خود را در نیاورید.
- اگر باران می‌بارد، از کلاه بارانی و لبه‌دار استفاده کنید تا مانع از برخورد قطرات باران به صورت و یا عینک و در نتیجه حرکت آن به سمت گردن شود.



◀ لباس مخصوص اردوگاه (Camp)

احساس امنیت، راحتی و لذت بیشتری می‌کنید. بنابراین همراه داشتن لباس‌های خشک در همه حال، ضروری است. لباس‌هایی که به طور خاص در لایه‌های زیرین به کار می‌روند، طوری طراحی شده‌اند که به سرعت خشک می‌شوند. اگر به این لباس‌ها توجه بیشتری شود، کارایی و ماندگاری بیشتری خواهند داشت.

بعد از یک روز پیاده‌روی سخت، ممکن است خسته و گرسنه باشید و سردتان شده باشد. ممکن است به این دلیل که لباس شما به واسطه‌ی باران یا عرق خیس شده، در ساعت‌های نزدیک به غروب، بیشتر احساس سرما کنید. اگر با لباس‌های خیس بخوابید، قطعاً خواب راحتی نخواهید داشت. اگر بدنتان در اردوگاه گرم و خشک باقی بماند،

لباس‌های پوسیده را دور بریزید.

به محض اینکه به اردوگاه رسیدید، این احتمال را بدهید که لباس‌هایی که در طول مسیر پوشیده بودید، خیس و کثیف باشند. آن‌ها را با لباس‌های گرم و خشک عوض کنید. این کار باعث می‌شود احساس سرما نکنید و دمای بدن شما پایین نیاید. یک زیرشلواری پلار بپوشید و اگر لازم است از یک کلاه و ژاکت پلار استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید در دمای زیر صفر اردو می‌زنید، پوشیدن کاپشن پَر در یک بعدازظهر سرد، ایده‌آل است. لباس‌هایی را که در طول مسیر استفاده کرده‌اید، بیرون از اردوگاه و در مسیر جریان هوا قرار دهید تا برای روز بعد خشک باشند. در صورت بارش باران یا سرمای زیاد، لباس‌های ضروری را در داخل چادر با سنجاق آویزان کنید تا با دمای داخل چادر، تا صبح خشک شوند.

لباس زمان خواب

برای اینکه در کیسه‌خواب گرم بمانید، باید چندین لایه بپوشید. باید یک لایه را به لباس

زیر بلند که از جنس پلی‌پروپیلن خالص است، اختصاص دهید. این کار به شما احساس راحتی و گرمای بیشتری می‌دهد. در دمای پایین‌تر، از کلاه و دستکش استفاده کنید، همه‌ی زیپ‌ها و درزهای کیسه‌خواب را ببندید یا یک لایه‌ی دیگر به پوشش خود اضافه کنید. اگر تنها دو دست لباس دارید، از لباسی که در زمان اردوگاه پوشیده بودید، استفاده کنید.

شب‌هایی سردتر از انتظار

گاهی یک جریان سرمای غافلگیرکننده، دمای هوای طول شب را بیش از انتظار شما کاهش می‌دهد. می‌توانید چندین لایه به پوشش خود اضافه کنید، لباس‌های بارانی خشک بپوشید تا زمانی که خواب هستید، مقداری از دمای بدن را نزدیک سطح پوست شما حفظ کند. ولی بهتر است تمام لباس‌هایی که می‌پوشید، حتی اگر کم هستند، حتماً خشک باشند. از قبل دقت کنید کیسه‌خواب و زیرانداز را با توجه به برنامه، از بهترین انواع آن‌ها انتخاب کرده باشید.

شستن لباس‌ها

وقتی برای استراحت اردو می‌زنید، اگر زمان اجازه داد، لباس‌هایی را که در طول مسیر استفاده کردید، بشویید. الیاف ترکیبی، زیر نور خورشید به سرعت خشک می‌شوند، اما برای خشک کردن پنبه و پشم، چند ساعت وقت لازم است. توجه داشته باشید نه تنها به هیچ وجه دستکش، جوراب و کاپشن شلوار پَر خود را در برنامه نشویید، بلکه از خیس شدن موضعی آن هم جلوگیری نمایید.





مراقبت از لباس‌ها در منزل

مراقبت از لباس‌ها نوعی سرمایه‌گذاری است. با تمیز نگه داشتن لباس‌هایی که از الیاف گران‌قیمت تهیه شده‌اند، به ماندگاری آن‌ها کمک کرده‌اید. برچسب روی لباس‌ها را به دقت بخوانید تا دستورالعمل مراقبت از آن‌ها را بیاموزید. لباس‌هایی که در طبیعت استفاده می‌شوند باید در دمایی خاص و با صابون مایع و یا شامپو بچه شسته شوند. بیشتر این لباس‌ها نباید خشک‌شویی شوند. پلی‌پروپیلن و بیشتر انواع پشم‌ها، باید در آب سرد شسته شوند. هرگز آن‌ها را در آب گرم نشوید. بر اساس دستورالعمل شرکت‌های تولیدکننده‌ی لباس، آن‌ها را خشک کنید. پلی‌پروپیلن مانند انواع مختلف لباس‌های پشمی نباید هرگز در ماشین‌های خشک‌کن قرار گیرد.

امکان پوسیدگی لباس‌های ضد آب از جنس گورتکس و دیگر الیاف ضد آب که هوا در آن‌ها جریان دارد و ماندگار به نظر می‌رسند، وجود دارد. اگر در ظاهر این‌گونه به نظر می‌رسد که بادگیر شما آب را در خود جذب می‌کند، مشکل از پوسیدگی آن است. از طرفی دیگر، ترکیباتی که باعث جلای این الیاف و تقویت قابلیت ضد آبی آن‌ها می‌شود، توسط برخی شرکت‌ها تهیه شده است. این توصیه‌ها برای این است که به الیاف کمک کنند و مانع از ورود آب شوند. تفاوت را زمانی خواهید دید که قطرات باران، مانند دانه‌های تسبیح روی لباس شما می‌لغزند و سقوط می‌کنند. دقت کنید که این ترکیبات جلادهنده، مانع از گردش هوا در الیاف نمی‌شوند. برای شستشو از مواد خاص استفاده کنید تا از لباس‌های پشمی، روکش‌دار یا پُرزدار مراقبت نمایید. برخی شرکت‌ها شوینده‌هایی تولید می‌کنند که باعث طول عمر وسایل شما می‌شود. قبل از کنار گذاشتن هر لباسی که برای بیرون از منزل استفاده می‌شود، آن را بشوید و کامل خشک کنید. این لباس‌ها باید در فضایی خشک که هوا به خوبی در آن جریان داشته باشد و قارچ نتواند رشد کند، نگهداری شوند. به هیچ عنوان لباس‌ها را با گل‌ولای یا حالت خیس و مرطوب رها نکنید. کوله‌پشتی خود را به محض رسیدن به منزل تخلیه کنید و هر وسیله را طبق دستور مخصوص خود بشوید یا تمیز کنید تا برای استفاده‌ی بعدی آماده باشد.



خشک کردن لباس‌ها

برای اینکه لباس‌ها زودتر خشک شوند، آن‌ها را چندین بار بچلاتید و سپس روی طناب و جایی که در معرض باد باشد، آویزان کنید. باد اجسام خیس را زودتر خشک می‌کند. وقتی لباس‌ها خشک شدند، می‌توانید از همان طناب استفاده کنید تا با آویزان کردن غذا، آن‌ها را از دست حیوانات دور نگه دارید. این طناب می‌تواند در مواقع ضروری یا برای بستن برخی وسایل به کوله، مورد استفاده قرار گیرد.

مراقبت از لباس‌ها در اردوگاه

زمانی که یک روز کوه‌پیمایی را به پایان رساندید، اگر زمان انجام این کار را دارید، لباس‌های خود را بشوید. بسیاری از الیاف ترکیبی، زیر نور عصرگاهی خورشید و نسیم ملایم، به سرعت خشک می‌شوند. هنگامی که لباس‌هایتان را می‌شوید، هرگز در منبع آب، مستقیماً از صابون استفاده نکنید. آن‌ها را در ظرفی جداگانه یا روی یک تخته‌سنگ تمیز بشوید و با ظرفی دیگر، روی آن آب بریزید. اگر ظرفتان آنقدر بزرگ نیست تا همه‌ی لباس‌ها را در آن بشوید، یکی یکی آن‌ها را آب بکشید و روی طنابی که بین دو درخت نصب کرده‌اید، آویزان کنید. اگر برای شستن و تمیز کردن لباس‌ها زمان ندارید، آن‌ها را خوب هوا دهید. لباس‌ها را روی طناب یا شاخه‌ی درخت آویزان کنید یا آن‌ها را روی سنگ‌ها قرار دهید. نکته‌ی بسیار حائز اهمیت این‌که بعد از پهن کردن لباس‌ها، از آن‌ها مراقبت کنید. ممکن است باد آن‌ها را ببرد و یا حیوانی آن را بجود و یا به دندان گرفته و از محل شما دور کند. برای جلوگیری از این کار می‌توانید یا با استفاده از گیره آن را روی طناب محکم کنید و یا طناب را از آستین‌های لباس عبور داده و سر طناب را به درخت گره بزنید. اگر لباس‌ها را روی صخره پهن می‌کنید، سنگ تمیز و بزرگی را روی آن قرار دهید. یادتان باشد هنگام ترک محل شب‌مانی، با دقت اطراف را بگردید که وسایل و مخصوصاً لباس‌هایی را که برای خشک شدن پهن کرده‌اید، فراموش نکنید.



● کفش

در انتخاب کفش باید نیازهای خود را در نظر بگیرید و با توجه به این نیازها، کفش مناسب خود را انتخاب نمایید. کفش‌های مناسب از صندل‌های مسافرتی و سبک تا کفش‌های عاج‌دار مخصوص کوه‌نوردی را شامل می‌شوند. هرچند، باید در نظر داشته باشیم، اندازه‌ی مناسب کفش بسیار مهم است.

◀ شناخت ساختار کفش

زمانی که به دنبال وسایل مورد نیاز خود می‌گردید، انتخاب یک کفش مناسب مهم‌ترین تصمیمی است که می‌توانید بگیرید. اگر کفشتان نامناسب باشد، با مشکل مواجه خواهید شد. برخی از برنامه‌هایی که خاطره‌ی تلخی از خود به جای گذاشته‌اند، یا لذت خود را از دست داده‌اند، به دلیل

صفحه‌های بالشتکی، ضربه‌های ناگهانی را جذب می‌کند.

کفی میانی کفش

کاسه‌ی پاشنه، کفی میانی را در چارچوب نگه می‌دارد.

بالشتک‌های بالای ساق کفش، قوزک پا را پشتیبانی می‌کنند و مانع از ورود گل و کثیفی به داخل کفش می‌شوند.

کشیدگی ساق کفش تا بالای قوزک پا، بدون اینکه حرکت پا را محدود کند، آن را پوشش می‌دهد.

ترکیب الیاف و چرم باعث می‌شود کفش سبک و راحت بوده و هوا در آن جریان داشته باشد. این نوع به این دلیل که انعطاف‌پذیر است، باعث تاول پا نمی‌شود.

پاشنه‌ای که صفحه‌ی بالشتکی در آن قرار می‌گیرد.

کفی داخلی، پا را در کفش تثبیت می‌کند و باعث می‌شود پا سر نخورد.

روکش سرتاسری به کفش استحکام می‌بخشد.

کفی بیرونی کفش

▲ ساختار کفی کفش

کفی یک کفش، چندین لایه دارد که از پای شما محافظت و پشتیبانی می‌کند. به دنبال عاج‌های خوب در کف کفش و بالشتک‌های مناسب در زیر پاشنه و محدوده‌ی انگشتان پا باشید.

حلقه‌ی پلاستیکی مخصوص بند کفش کمک می‌کند ساق کفش را به دور قوزک پا تنظیم کنید.

ترکیبات قسمت جلوی کفش، هوارا از خود عبور می‌دهند و رطوبت را از خود دور نگه می‌دارند.

لایه‌ی بیرونی که از چرم است، می‌تواند ضد آب و در برابر خراشیدگی مقاوم باشد.

▲ ساختار یک کفش

فهمیدن اینکه انواع مختلف یک کفش از چه راه‌هایی تولید می‌شود و اهمیت و ارتباط همه‌ی قابلیت‌های آن با هم، به این معنی است که می‌توانید کفشی را انتخاب نمایید که بیشترین تناسب را با شرایطی که در آن کوه‌پیمایی می‌کنید، داشته باشد.

کفی زیرین کفش که عاج‌های بلندی دارد، در سطوح لغزنده به خوبی عمل می‌کند.

کفی میانی کفش، کفی بیرونی را به سطح بالایی خود متصل می‌کند و به کفش استحکام می‌بخشد.





◀ جوراب

می‌تواند برای تنظیم اندازه‌ی کفش با پا کمک کند. سعی کنید جوراب ضخیم‌تری را همراه با کفشی که کمی بزرگ‌تر است، بپوشید. اگر در مکان سرپوشیده اردو می‌زنید، می‌توانید دو جفت جوراب همراه خود داشته باشید.

جوراب‌های تابستانی



جوراب‌های تابستانی از پشم یا ترکیبی از پشم و نایلون تهیه شده‌اند. پشم حتی در هوای گرم هم انتخاب خوبی است، به این دلیل که رطوبت را از سطح پا دور می‌کند، مانع از تاول یا عرق‌سوزی پا می‌شود

و حالت نرم و بالشتکی دارد. جوراب‌هایی که در ترکیبات آن‌ها از نایلون استفاده شده است، ماندگاری بیشتری دارند.

جوراب‌های سبک: قسمتی از این نوع جوراب‌ها که زیر پاشنه و کف پا قرار دارد، ضخیم‌ولی در قسمت‌های دیگر نازک است.

جوراب‌های زمستانی



ضخامت آن‌ها از جوراب‌های سه فصل بیشتر است. باید یک جوراب زیرین سبک و ضد عرق همراه آن باشد. دقت کنید کفشتان آنقدر بزرگ و جادار باشد تا بتوانید این جوراب‌ها را بپوشید. اگر جوراب ضخامت زیادی داشته باشد،

ممکن است جلوی جریان هوا را

بگیرد. انواع جوراب‌های حرفه‌ای زمستانه که با تکنولوژی نانو تهیه شده‌اند، در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی فروخته می‌شوند.

▶ **جوراب پُر:** جوراب پُر در حین کوه‌پیمایی کاربردی ندارد کاربرد این نوع جوراب در جان‌پناه یا چادر و هنگام استراحت است و برای حفظ گرمای پا کاربرد دارد. کف جوراب پُر، لایه‌ی عایقی دارد تا بتوانید چند قدمی را کف جان‌پناه راه بروید. البته بهتر است از کفش مخصوص جان‌پناه و اردوگاه برای این کار استفاده شود.

جوراب، یک بخش مهم از سیستم پوشش پای شماست. کاربرد آن این است که عرق را از سطح پا دور کند و حالت بالشتکی داشته باشد و با حائل شدن بین پا و کفش، مانع از ایجاد تاول در پا شود، پا را گرم نگه دارد و

جوراب‌های ضد عرق



جوراب سبکی که زیر همه‌ی پوشش‌ها پوشیده می‌شود و از الیافی تهیه شده که رطوبت را از سطح پای شما دور می‌کند و مانع از تاول‌زدگی

پا می‌شود. پشم سبک و پلی‌پروپیلن هم به گونه‌ای هستند که سایش و اصطکاک ایجاد نمی‌کنند؛ بنابراین عموماً ساییدگی ندارند.

جوراب‌های زیرین: جوراب‌هایی که از پشم و پلی‌پروپیلن تهیه شده‌اند و سطح نرمی نسبت به پوست دارند. توصیه می‌شود اگر پای شما تاول زده است، از این نوع جوراب‌ها استفاده کنید.

جوراب‌های سه فصل



به این نوع جوراب، جوراب‌های مسافرتی هم می‌گویند و از جوراب‌های تابستانی سبک، ضخامت بیشتری دارند.

بیشتر کوه‌پیمایان در فصل تابستان، به این دلیل که حالت نرم و بالشتکی این جوراب‌ها، از تاول‌زدگی جلوگیری می‌کند، از آن‌ها استفاده می‌کنند.





راحتی را هم به این موارد اضافه کنید.

و از لاستیک، فوم یا ژلاتین درست شده‌اند، درد پاشنه را هنگام راه رفتن کاهش می‌دهند. لایه‌ی نازکی که بین جوراب زیرین و بیرونی قرار می‌گیرد، پای شما را در آب و هوای بسیار سرد، گرم می‌کند. افرادی که کف پای آن‌ها کمی بیش از حد معمول، صاف است و یا بالعکس، بیش از اندازه قوس دارد، قطعاً از کفش‌های موجود در بازار رنج می‌برند. به این افراد توصیه می‌شود با مراجعه به پزشک متخصص ارتوپد، سطح کف پای خود را اسکن نموده و از روی آن، کفی مخصوصی برای پای خود بسازند. برای تهیه‌ی کفش کوه حتماً قبل از خرید، کفش را با این کفی امتحان کنید.

برای اینکه خیالتان راحت باشد مدت بیشتری را می‌توانید در گفستان احساس راحتی کنید، با اضافه کردن کفی داخلی، کفی پاشنه یا چندین لایه جوراب، می‌توانید اندازه‌ی فضای داخلی آن را تنظیم نمایید. کفی‌های کفش، لایه‌هایی هستند که در داخل کفش قرار می‌گیرند و کمک می‌کنند کفش نسبت به پای شما اندازه باشد. بنابراین از ساییدگی و اصطکاک و در نهایت تاول زدن جلوگیری می‌کنند. باید کفی‌هایی را انتخاب کنید تا متناسب با کفش شما باشند. اگر باز هم پادرد گرفتید، با یک متخصص ارتوپد مشورت کنید و کفش خود را به او نشان دهید. کفی‌های نرمی که درست به اندازه‌ی پاشنه هستند

◀ انواع کفش کوه‌نوردی

کنید در عین در نظر گرفتن کیفیت کفش، نسبت به نوع برنامه‌ای که در نظر دارید، وزن کفش تا آنجا که امکان دارد، کم باشد. به این خاطر که هر گونه وزن اضافی روی پاهای شما می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد.

دو عامل در انتخاب کفش کوه وجود دارد. عامل اول نیازهای شخصی شماست. مثلاً شکل پا و اینکه چه مقدار می‌خواهید برای خرید آن هزینه نمایید. از طرفی باید دقت کنید که چه مسافتی را و در چه مسیری می‌توانید طی کنید. سعی

کفش سبک کوه‌پیمایی

جنس ویرام با خاصیت آنتی‌شوک است. عایق این نوع کفش از جنس آنتی‌رفلکس و لژ آن‌ها از جنس لاستیک است. وزن این کفش‌های سبک برای دو جفت سایز ۴۲، کم‌تر از ۱۵۰۰ گرم است. با این کفش‌ها در مسیری صاف و با کوله‌ای سبک معمولاً می‌توانید پیاده‌روی یک‌روزه انجام دهید.

کفش‌هایی که از ترکیب چرم و الیاف درست شده‌اند، به این دلیل که استحکام و تراکم یک کفش کوه‌نوردی را همراه با سبکی و انعطاف‌پذیری کفش‌های ورزشی دارند، در حد کارایی خود، از محبوبیت بیشتری برخوردارند. بسیاری از آن‌ها لایه‌های ضد آب در خود دارند که هوا به آسانی در آن جریان می‌یابد. این کفش‌ها به دلیل ساختار منعطفی که دارند، فشار کم‌تری به پا وارد می‌کنند و مانع از تاول‌زدگی می‌شوند.

در این نوع کفش، معمولاً از پارچه‌ای مخصوص در ساختار بدنه استفاده شده است. رویه‌ی آن نبوک ضد آب و یک لایه آستر گورتکس در رویه‌ی کفش به کار رفته است. میان زیره از جنس تری‌فلکس و زیره از

الیافی که انعطاف‌پذیری بالایی دارند، باعث می‌شود هوا در کفش جریان داشته باشد.



◀ ترکیب چرم و الیاف

جنس ترکیبی کفش‌ها به خاطر راحتی و سبک بودن آن‌ها، بهترین انتخاب برای کوه‌پیمایی است که مسیرهای معمولی را هم در روز و هم در شب طی می‌کنند.



این نوع کفش درست تا زیر قوزک پا کشیده شده است، بنابراین انعطاف بیشتری دارد.

▲ کفش سه فصل (متوسط)

ویژگی کلی این کفش ها شبیه کفش های سبک است، با این تفاوت که مقدار مواد به کار رفته در آن بیشتر است. وزن این نوع کفش برای دو جفت سایز ۴۲، حدود ۱۷۰۰ گرم است.

کفش سه فصل (متوسط)

این نوع کفش، یک ترکیب زیبا بین کفش های سبک و کفش های چرمی قدیمی و سنگین است که ساق آن تا بالای قوزک پا کشیده شده است. این نوع کفش از مواد سبک ساخته شده و از چرم های قدیمی انعطاف بیشتری دارد. با این نوع کفش، در سه فصل سال (غیر از زمستان) می توانید در محیط غیر برفی با کوله های سنگین، کوه نوردی های چند روزه داشته باشید. کوه نوردی یک روزه ی زمستانه تا ارتفاع پایین ۴۰۰۰ متر در هوای آفتابی نیز با این نوع کفش ها امکان پذیر است.

ساق بالایی انعطاف پذیر است اما برای مسیر های طولانی مناسب نیستند.



کفش چرمی، سنگین و قدیمی

با آمدن انواع کفش های مقاوم و سبک، کفش های سنگین چرمی مانند گذشته خواهان ندارند. حتی این نوع کفش ها در فروشگاه های لوازم کوه نوردی هم به سختی یافت می شوند.

▲ کفش های سنگین

کفش های مخصوص کوه نوردی در برف که قدیمی تر هستند، با لایه های ضخیم از پشم فشرده، پوشیده شده اند. اما بیشتر کفش های مدرن، تخته ی عایقی دارند که پا در آن قرار می گیرد و مانع از هدر رفت گرما از کفی آن می شوند. یک لایه ی چرمی ضد آب زیرین و کفی لاستیکی بیرونی باعث می شود پا گرم و خشک باقی بماند. کفش های سنگین معمولاً سه نوع می باشند: کفش یک پوش، کفش هیمالیانوردی دوپوش و کفش هیمالیانوردی سه پوش.

کفش سنگین یک پوش (high mountain)

این نوع کفش، مخصوص صعود های زیر ۵۰۰۰ متر در فصل زمستان و برخی صعود های یخ نوردی در ارتفاعات پایین طراحی شده است. کف این کفش ها انعطاف پذیری ندارد و تمامی آن ها قابلیت نصب کرامپون دارند. این کفش ها مخصوص برف و یخ هستند. استفاده از این نوع کفش در خارج از محیط برف و یخ، عمر کف های آن را کاهش می دهد.





ب) کفش دوپوش هیمالیانوردی (expedition)



این نوع کفش برای صعودهای هیمالیانوردی (در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر، در فصل صعود و زیر ۷۰۰۰ متر، در فصل پاییز و زمستان) مناسب است. هم‌چنین در برخی از صعودهای ترکیبی برف و یخ، در ارتفاعات بالا کاربرد دارد. کف این کفش‌ها هیچ‌گونه انعطاف‌پذیری ندارند و تمامی آن‌ها قابلیت نصب کرامپون را دارند. پوش درونی این کفش، هم‌اندازه‌ی پای کوه‌نورد است که به طور کامل از پوش بیرونی جدا می‌شود، به طوری که می‌توانید با همان وارد چادر شوید یا در محیط جان‌پناه قدم بزنید. هنگام خواب، پوش داخلی کفش را با خود به

داخل کیسه‌خواب ببرید تا گرم بماند. اگر بتوانید برای این نوع کفش گتر سرتاسری تهیه نمایید، در نگهداری آن گام بزرگی برداشته‌اید. در غیر این صورت از گترهای معمولی، ولی از جنس خوب استفاده نمایید. اضافی‌ی بند کفش را در درون کفش یا داخل گتر هدایت کنید تا یخ نزنند. یخ زدن بند، علاوه بر اینکه از عمر آن می‌کاهد، هنگام باز کردن وقت زیادی می‌گیرد و با دستکش نمی‌توان آن را باز کرد. این کفش‌ها برای محیط‌های غیر برفی اصلاً مناسب نیستند. جنس رویه‌ی برخی از انواع این کفش‌ها سخت بوده و از جنس فایبرگلاس و پلاستیکی است که بدترین نوع کفش دوپوش می‌باشد. بنابراین مراقب باشید به صخره و سنگ اصابت نکنند، چون ممکن است بشکنند.

ج) کفش سه‌پوش هیمالیانوردی (expedition)



این نوع کفش مخصوص صعودهای هیمالیانوردی در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر در فصل صعود و بالای ۷۰۰۰ متر در فصل زمستان است. در حقیقت پوش اول این کفش یک گتر سرتاسری است که کاملاً به دور کفش پیچیده شده و هیچ روزنه‌ای را باقی نگذاشته است. کف این کفش‌ها هیچ‌گونه انعطاف‌پذیری ندارند و تمامی آن‌ها قابلیت نصب کرامپون را دارند.

کفش سنگ‌نوردی



این نوع کفش‌ها مخصوص تمرین داخل سالن و مسیرهای ورزشی و سنگ‌های کوتاه درون طبیعت هستند. کفش سنگ‌نوردی طوری طراحی شده است که کاملاً چفت پا می‌شود و هیچ فضای خالی باقی نمی‌گذارد. خاصیت سنباده‌ای کف آن‌ها تا مقدار زیادی از رویه‌ی ادامه دارد تا بتوان برای ایجاد اصطکاک از رویه‌ی پا هم استفاده کرد. این کفش معمولاً یک سایز کوچک‌تر از اندازه‌ی واقعی پا تهیه می‌شود و در دو نوع چسبی و بندی تولید می‌شوند.



کفش یخ‌نوردی

این نوع کفش‌ها که مخصوص صعودهای کاملاً یخی مانند آبشار یخی هستند، کرامپون‌های دائمی متصل به کف کفش دارند. این کفش در مسابقات یخ‌نوردی و سرعتی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کفش‌های جنگلی



ساق بلند مانع از برخورد گل و لای با شلوار شما می‌شود.

چرم خاصیت ضد آبی دارد.

▲ کفش‌های جنگلی

این نوع کفش‌ها ضد آب هستند و ساق بلندی دارند که به پاچفت می‌شود.

این نوع کفش‌های ساق‌بلند، کفی لاستیکی دارند که در قسمت انگشتان پا از چرم استفاده شده است و نسبت به دیگر انواع کفش‌ها، پاشنه‌ی بلندتری دارند. ساق این کفش‌ها از برزنت و نایلون است. باید به پای شما چفت شوند تا در مواقعی که در باتلاق‌های کوچک فرومی‌روید، پای شما را بیرون بکشد. این نوع کفش‌ها می‌توانند باعث عرق کردن پا و تاول‌زدگی شوند، بنابراین مطمئن شوید زیاد تنگ نباشند. می‌توانید از

جوراب‌های ضد عرق استفاده کنید. در آب و هوای گرم و در زمان استراحت و اردوگاه از جایگزین‌های دیگر، مانند کفش‌های راحتی ورزشی و یا صندل‌های مسافرتی استفاده کنید.

چکمه‌ی باغبانی

چکمه‌ی باغبانی بیشتر در غار و یا هنگام گشت و گذار در تالاب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. ساق این نوع چکمه معمولاً تا سر زانو کشیده می‌شود و این امر مانع از ورود آب به داخل کفش می‌گردد. به عنوان مثال هنگامی که برای پرندنگری به تالاب میانکاله می‌روید، با این چکمه‌ها تا عمق بیشتری می‌توانید به تالاب نزدیک شوید و پرندگان بیشتری را ببینید و در دفترچه‌ی مخصوص ثبت کنید. خاصیت دیگر عاج‌های چسبنده‌ی کف این چکمه‌هاست که برای محیطی مانند غار بسیار مناسب است. علاوه بر این، در برخی غارها مانند غار دانیال و غار گله‌زرد، آب، گل‌ولای و سرگین خفاش وجود دارد که با این نوع چکمه‌ها راحت‌تر می‌توان وارد این غارها شد. مزیت دیگر چکمه‌های باغبانی، قیمت ارزان آن است.



◀ تناسب کفش

به شما در انتخاب کفش مناسب کمک کند. اما در نهایت خودتان باید به این نتیجه برسید که کفش اندازه‌ی پای شما هست یا خیر. در انتخاب کفش عجله نکنید، زیرا هزینه‌ی عجله‌ی خود را در طول مسیر خواهید پرداخت.

مهم‌ترین مسأله‌ای که در انتخاب یک کفش وجود دارد، تناسب و اندازه بودن آن است. ممکن است کفشی در زمان خرید، حس خوبی در پای شما داشته باشد اما در آینده باعث تاول زدگی شود. یک فروشنده‌ی ماهر می‌تواند

بهترین اندازه

بالا بیاید. چندین نوع کفش را امتحان کنید و آن‌ها را با هم مقایسه نمایید. مدت کوتاهی کفش را بپوشید و راه بروید تا مشکلات آن مانند ساییدگی، مانع یا سوزش را ببینید. کفش را برای چند روز در منزل بپوشید تا اندازه بودن آن را برای چندمین بار بررسی کنید. بیشتر فروشندگان این اجازه را می‌دهند تا اگر کفش را استفاده نکرده باشید، آن را تعویض کنید. اگر کاملاً از کفش راضی هستید، اول در مسیرهای کوتاه و سپس در مسیرهای طولانی‌تر از آن استفاده کنید. به هیچ عنوان کفش نو را در یک برنامه‌ی جدی و طولانی استفاده نکنید.

تنظیم کفش

گاهی اوقات می‌توانید با انجام برخی کارها کفش‌های قدیمی را به گونه‌ای تنظیم کنید تا اندازه‌ی شما شوند. اگر خیلی بزرگ هستند، از یک کفی یا جوراب ضخیم‌تر استفاده کنید. برای کف کفش که گشاد و لغزنده است، از پارچه‌ی نخی استفاده نمایید. اگر خیلی تنگ هستند، جوراب‌های نازک‌تر را امتحان کنید. بعضی از کفش‌ها می‌توانند با استفاده از قالب کفش کشیده شوند.

بعد از ظهر یا هنگام غروب، بهترین زمان برای خرید کفش است، برای اینکه در این زمان، پای شما کمی بزرگ‌تر شده است. جورابی را که می‌خواهید در زمان سفر استفاده کنید، بپوشید و اگر از کفی‌های طبی استفاده می‌کنید، آن‌ها را همراه خود ببرید. با نشستن و برخاستن مکرر، می‌توانید متوجه شوید اندازه‌ی کفش مناسب است. هر مشکلی از جمله اندازه نبودن یا نقاطی که پایتان را می‌زند، به فروشنده بگویید. کفش باید درست اندازه‌ی پای شما باشد. وقتی آن را می‌پوشید و پایتان را به جلو حرکت می‌دهید، باید بتوانید به اندازه‌ی یک انگشت، بین پا و لبه‌ی پشتی کفش فاصله بیندازید. دقت کنید که فضا برای حرکت دادن انگشتان پا وجود داشته باشد.

در سراسیمگی بایستید. (بسیاری از فروشگاه‌ها این امکان را دارند و سطح شیب‌داری را تهیه کرده‌اند تا بتوانید کفشتان را امتحان کنید.) توجه کنید که نباید انگشتان شما به لبه‌ی جلوی کفش برخورد کند. وقتی در سراسیمگی رو به بالا می‌ایستید، پاشنه را تا جایی که امکان دارد بالا بکشید. نباید بیشتر از ۱ سانتی‌متر

چرخش پا به درون یا بیرون

می‌چرخد. این عارضه می‌تواند منجر به پادرد شود. از کفی‌های خاص استفاده کنید تا پا را در کفش محکم نگه دارد. این کفی‌ها کمک می‌کنند پا در موقعیت درست خود قرار گیرد.



قوزک پا به درون می‌چرخد و می‌تواند باعث درد پا و مشکلات غضروفی شود.

می‌توانید چرخش به درون را از فشار زیادی که به پاشنه‌ی درونی کفش وارد می‌شود، تشخیص دهید.

چرخش پا از مشکلات همگانی است. در چرخش به درون، زمانی که راه می‌روید، قوزک پا به داخل چرخش پیدا می‌کند. در چرخش به بیرون، که کم‌تر اتفاق می‌افتد، قوزک پا به بیرون



قوزک پابه بیرون می‌چرخد و به قسمت بیرونی خود فشار وارد می‌کند.

پایی که به بیرون چرخیده، فشار زیادی را به پاشنه‌ی بیرونی کفش وارد می‌کند.



◀ مراقبت از کفش

نکنید، ضعیف، چروک، خشک و شکننده می‌شود. نشانه‌ی آن هم ترک‌خوردگی‌های سطح کفش است. می‌توان گفت یک جفت کفش، با مراقبت خوب چندین سال دوام می‌آورد.

کفش در هر قدم از برنامه‌ی پیاده‌روی همراه شماست. می‌توانید با خیال راحت در گل‌ولای، زمین مرطوب، برفی، یخبندان، سنگی و خاکی قدم بگذارید. چرم، ماندگاری بیشتری دارد و ضد آب است، اما اگر از آن مراقبت

مراقبت از خاصیت ضد آبی

بسیاری از ترکیبات الیافی و چرمی، نیازی به آماده‌سازی ندارند و می‌توانید به راحتی هر زمان آن را از جعبه‌ی خود بیرون آورید و بپوشید. اما باید روی کفش‌های چرمی کارهایی انجام دهید تا ضد آب شوند. برخی از شرکت‌ها، محصولات مخصوص به این کار را تولید و عرضه می‌کنند. بر اساس دستورالعمل آن‌ها عمل کنید تا برای کفش شما مشکلی پیش نیاید. بسیاری از این جلادهنده‌ها در بازار در دسترس هستند. فقط توجه داشته باشید جلادهنده‌ای که انتخاب می‌کنید، برای نوع چرمی باشد که در کفش شما به کار رفته است. برای حفظ خاصیت ضد آبی و نرمی چرم، مخصوصاً برای چرم‌های سنگین، باید روی آن عملیات بازآفرینی انجام شود. بعد از هر بار استفاده از کفش، سطح آن را با جلادهنده به خوبی بپوشانید و قبل از استفاده‌ی مجدد، بگذارید کامل خشک شود.

تمیز کردن کفش

اگر به طور منظم کفش خود را تمیز کنید، ذرات غبار به درون درزها راه پیدا نمی‌کنند. بعد از هر برنامه‌ی پیاده‌روی، بندهای کفش را جدا کنید. در کفش‌های دوپوش، پوش داخلی را جدا نمایید. گردوغبار و گل‌ولای را با برس نرم یا مسواک از سطح کفش بزدايید و با آب و پارچه‌ی مرطوب، آن محل را تمیز نمایید. اگر چیزی به جز خاک و گل بر روی سطح کفش چسبیده باشد، برای پاک کردن آن باید ماده‌ای دیگر را به کار ببرید. در هر صورت مراقب باشید آب به درون کفش راه پیدا نکند.

تمیز کردن درزهای داخلی کفش

بعد از هر بار استفاده از کفش‌ها، درزهای داخلی آن‌ها را با پارچه‌ی مرطوب پاک کرده و با دستمال دیگری خشک کنید تا کثیفی و نمک ناشی از عرق پا، که باعث نابودی درزها می‌شود، از بین برود.

تعمیر کفی کفش

می‌دهد. برای تعمیر آن باید از یک چسب قوی استفاده کرد. چسب‌های موسوم به «یک، دو، سه» برای این کار مناسب هستند.

زمانی کفی کفش به تعمیر نیاز پیدا می‌کند که خودش را ول کند و از قسمت رویی کفش جدا شود. این اتفاق بیشتر در اطراف انگشتان پا رخ



با چسب نواری، قسمت مورد نظر را محکم ببندید و قبل از استفاده، بگذارید تا در طول ۲۴ ساعت خشک شود.



بگذارید تا چسب خود را بپاید و حالت چسبناک به خود بگیرد. کفی را در جای خود قرار دهید و با فشار، آن را به کفش بچسبانید. یک تکه چرم بر روی نقطه‌ی مورد نظر بچسبانید.



سطح کفی را با الکل تمیز کنید. چسب روی گردوغبار عمل نمی‌کند. وقتی قسمت مورد نظر خشک شد، از مقدار زیادی چسب استفاده و آن‌ها را به هم بچسبانید. بعد از این کار، لایه‌ی چرمی محکمی را که از قبل، در وسایل تعمیرات خود دارید، به همان صورت روی قسمت تازه چسب خورده، بچسبانید تا محکم شود.

خشک کردن کفش‌ها

پر کنید و بگذارید به آهستگی در دمای اتاق خشک شوند. این کار علاوه بر خشک کردن کفش، قالب آن را هم حفظ می‌کند. اگر در طول مسیر، کفشتان خیس شده و هوا سرد است، روزنامه یا دستمال خشک درون آن قرار دهید. سپس آن را داخل نایلون و نایلون را درون کیسه‌خواب قرار دهید تا فردای آن روز، کفش منعطف، گرم و خشکی به پا کنید.

هرگز برای خشک کردن کفش‌ها، آن‌ها را در مجاورت منابع گرمازا و در تیررس مستقیم گرمای آن‌ها قرار ندهید. رادیاتور، شوومینه و تنور (کوره) از منابع گرمازا هستند. خشک کردن کفش‌ها به این شیوه باعث می‌شود آسیبی همیشگی به کفش‌ها وارد گردد، مانند اینکه به منبع گرما بچسبد، بند و کفی داخل کفش را خارج کرده و داخل آن را با روزنامه

❖ کفش‌های مخصوص کوه‌پیمایی در روز

و هوایی را در نظر بگیرید و توجه داشته باشید در طول شب از کفش‌هایی با ساق بلندتر استفاده کنید تا خطر احتمالی گزش حشرات و خزندگان کاهش یابد. امروزه بسیاری از کوه‌پیمایان به جای کفش‌های سنگین و قدیمی، بسته به شرایط برنامه‌ی خود از این گزینه‌ها استفاده می‌کنند. در مسیرهای طولانی، اگر کوله‌ی سنگینی همراه خود نمی‌برید، کفش‌های سبک و نرم می‌توانند بهترین پشتیبان برای پاهای شما باشند.

این طور نیست که همه به کفش‌های سنگین و حرفه‌ای نیاز داشته باشند، بلکه اگر در هوای گرم و مطبوع و در مسیری هموار و سبزه‌زار پیاده‌روی می‌کنید، می‌توانید از کفش‌های ورزشی که بسیار راحت‌تر و ارزان‌تر هستند، استفاده نمایید. کفش‌های مخصوص طبیعت‌گردی در کشور ما نیز تولید می‌شود. می‌توانید از جایگزین‌های سبک دیگری نیز برای کوه‌پیمایی در طول شب استفاده کنید. البته لازم است شرایط آب

کفش‌های طبیعت‌گردی

استفاده از این نوع کفش‌ها بهترین گزینه برای کوه‌پیمایی است؛ بدون اینکه بخواهید از کفش‌های کوه‌نوردی استفاده کنید. این کفش‌ها در بسیاری از مسیرهای کوه‌پیمایی از جمله آن‌هایی که برای حرکت انسان‌ها طراحی شده، کفایت می‌کنند. ولی توجه کنید که این نوع کفش‌ها مانند انواع کفش‌های کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی استحکام و پوشش قسمت قوزک پا را ندارند. (به صفحات قبل مراجعه کنید.) بنابراین

برای مسیرهایی که گل‌ولای زیادی وجود دارد و همین‌طور مسیرهای ناهموار، گزینه‌ی مناسبی نیستند.



کفش‌های ورزشی باید فضای مناسب را برای پای شما، زمانی که جوراب‌های ضخیم کوه‌نوردی به پا دارید، داشته باشد.

کفش‌های چندمنظوره

این نوع کفش‌ها در جلوی خود بالشتک محافظ بیشتری دارند و می‌توان در محیط شهر هم از آن‌ها به راحتی استفاده کرد.

انتخاب بین کفش طبیعت‌گردی و کفش کوه‌پیمایی

اگر شرایط بدین گونه بود، کفش طبیعت‌گردی اگر شرایط بدین گونه بود، کفش کوه‌پیمایی را انتخاب کنید:

قوزک پایتان ضعیف است و امکان دارد پیچ بخورد. در مسیری پوشیده از سنگ یا گل حرکت می‌کنید یا مسیر حرکتتان بسیار طولانی است. کوله‌ی شما سنگین است.

پای شما مستعد تاول زدن است. مسیر حرکتتان هموار و ساده بوده و برای حرکت انسان طراحی شده است. کوله‌ی شما سبک است.



جلوگیری از بوی بد کفش

سفیدرنگی مانند نمک است که می‌توانید آن را از تمامی عطاری‌ها تهیه نمایید. برای شروع، در هر لنگه کفش دو قاشق چای‌خوری از این پودر بریزید و اگر بعداً احساس نیاز کردید، مقدار بیشتری استفاده کنید. قطعاً معجزه‌ی آن را خواهید دید. علاوه بر این، جوش شیرین و بوگیرهای کفش را هم می‌توانید از مغازه‌های مرتبط تهیه نمایید. برخی شرکت‌های معتبر همراه با کفش، بسته‌های کوچک بوگیر را نیز ارائه می‌کنند.

مشکلی که بیشتر کوه‌پیمایان از آن رنج می‌برند این است که زمانی که پا را از کفش خود در می‌آورند و وارد چادر یا محیط شب‌مانی می‌شوند، پایشان بو می‌دهد. یکی از راه‌های جلوگیری از بوی بد پا، این است که مرتباً کفی کفش، جوراب و پای خود را بشویید. توجه داشته باشید با توجه به مطالب ارائه شده، شستن مرتب لایه‌ی داخلی کفش، طول عمر آن را کاهش می‌دهد. علاوه بر راه‌های بالا، کمی ماده‌ی زاج در کفش خود بریزید. زاج، پودر

کفش‌های مسافرتی

عاج‌ها و حفره‌هایی که در ته کفش وجود دارند، مانع از پیچ‌خوردگی پا می‌شوند.



سبک ولی در عین حال محکم

کفش‌های مسافرتی، چیزی بین کفش‌های سبک و کفش‌های مخصوص ورزش دو هستند که بیشتر از کفش‌های ورزشی از با مراقبت می‌کنند.

سبک و بادوام هستند و معمولاً از موادی ساخته شده‌اند که هوا به راحتی در آن‌ها جریان پیدا می‌کند. قیمت آن‌ها نسبت به کفش‌های کوه‌پیمایی، کمتر است، در مسیرهای مختلف و بدون شیب، استحکام بالایی دارند و اطراف پا را حمایت می‌کنند.

معمولاً برای طبیعت‌گردانی که کوله‌ی سبکی دارند و در آب و هوا و مسیر مناسبی حرکت می‌کنند، گزینه‌ی خوبی است.

کفش‌های مخصوص دویدن

تحتانی این نوع کفش که از جنس لاستیک است، استحکام بیشتر و حالت بالشتکی بهتری به آن می‌دهد. بند دولایه‌ی آن‌ها باعث می‌شود کفش اندازه‌ی پا باشد.

بسیاری از تولیدکنندگان کفش، خط تولید جدیدی را برای عرضه‌ی کفش‌های مخصوص دو به وجود آورده‌اند که هدف از آن، استفاده در مسیرهای طبیعت‌گردی است. لایه‌ی

حالت بالشتکی، راحتی بیشتری به کفش می‌دهد.

لایه‌ی تحتانی که در برابر سایش مقاوم است، ماندگاری کفش می‌شود.



▲ کفش‌های سبک‌تر

اگرچه این نوع کفش‌ها سبک و انعطاف‌پذیرند، اما آمادگی لازم را برای برنامه‌های کوه‌پیمایی طولانی با کوله‌ای سنگین ندارند.

صندل های مسافرتی

صندل های آبی خاکی که پیش تر کایاک سواران از آن ها استفاده می کردند، به گونه ای تغییر کرده که برای برنامه های کوه پیمایی در روزهای گرم مناسب باشد. بعضی از مدل های آن، محافظ انگشت پا هم دارند که از آن ها در برابر برخورد با سنگ یا ریشه ی درختان محافظت می کند. در این نوع صندل ها، بندها به شکلی طراحی شده اند تا پا را در جای مناسب در داخل صندل قرار دهد تا حتی در مسیرهای ناهموار، از صندل

جدا نشود. شکل خمیده ای که در طرح کلی صندل وجود دارد، کمک می کند در فرم اصلی بماند. مراقب باشید در تالاب ها و باتلاق هایی که سطح گل ولای آن ها از ده سانتی متر بیشتر است از صندل استفاده نکنید، زیرا ممکن است هنگام بالا آوردن پا، چون گل ولای از کناره های صندل به درون پا راه پیدا می کنند و سنگین می شوند، بندهای آن پاره شود.



بند قابل تنظیمی که مطابق با اندازه ی پا، تنظیم می شود.

کفی با ساختار محکم که البته در این نوع، برای محافظت از انگشتان چیزی تعبیه نشده است.

صندل کوه پیمایی

صندل هایی که برای کوه پیمایی طراحی شده اند، علاوه بر ساختار محکم، کفی عاج داری دارند تا به سطح مسیر گیر کند.

بند پشتی شبیه به سیستم باندپیچی است تا پا را در جای خود نگه دارد.

در بعضی از مدل ها، بند پشتی وجود دارد تا صندل خیلی تنگ نباشد و بتوان آن را بازتر کرد.

سطح داخلی کفی برخی از صندل ها ناهموار است تا مانع از لغزش و سر خوردن پا در آن شود.



صندل سبک

این نوع صندل ها، گزینه ی خوبی هستند تا یا به عنوان پاپوش یدکی، همراه خود داشته باشید و یا در مسیرهایی که مناسب هستند، از آن ها استفاده کنید.

کفی صندل نسبت به صندل های مسافرتی، سبک تر و نازک تر است و عاج کمتری دارد.

دمپایی مخصوص محیط اردوگاه (Camp)

بعضی از کوه پیمایان یک نوع بسیار سبک صندل را همراه خود دارند تا زمان اردو زدن در آب و هوای معتدل بپوشند. صندل های سبک و نیمه وارو بهترین گزینه هستند که هم در خشکی و هم در آب قابل استفاده می باشند. وقتی در محیط اقامت خود هستید، برای مدتی پا را از کفش بیرون آورید تا سلول های پا تنفس کنند و خستگی آن ها برطرف شود.

اطراف پاشنه ی پا باز است و همین باعث می شود برای پیاده روی مناسب نباشد.

فرم راحتی که این صندل ها دارند، برای استفاده در اردوگاه مناسب است.



صندل های نیمه وارو

(دمپایی انگشتی)

به دلیل عدم پشتیبانی یا حالت بالشتکی، نباید در طول مسیر از این نوع صندل ها استفاده کرد.



● کوله پستی

یا پیاده روی دارید، رابطه‌ی مستقیمی دارد. هر چقدر تعداد و طول برنامه، بیشتر و وسایل بیشتری در آن نیاز باشد، اهمیت دادن به تهیه‌ی کوله پستی مناسب، مهم‌تر جلوه می‌کند. شاید با یک کوله پستی شهری بتوانید یک برنامه‌ی نیم‌روزه در اطراف محل سکونت خود داشته باشید، اما برای پیمایش خط‌الرأس قله‌ی کلون بستک به قله‌ی آزادکوه، انتخاب کوله پستی حرفه‌ای، شرط عقل است. اگر این نکته را رعایت نکنید، پس از چندی اثرات مخرب آن را بر روی بدن خود ملاحظه خواهید کرد.

چه برنامه‌ی شما یک‌روزه باشد، چه یک هفته به طول بینجامد، چاره‌ای جز به همراه داشتن کوله پستی ندارید. حتی در برنامه‌های نیم‌روزه یا چندساعته هم کوله پستی مخصوص خود را نیاز دارید. بنابراین انتخاب کوله پستی متناسب با برنامه، توانایی و وضعیت جسمانی شما، از کارهای ضروری برای پیاده روی یا کوه پیمایی است. کوله پستی، خانه‌ی دوم کوه‌نورد است و اهمیت آن در حد اهمیت کفش کوه‌نوردی می‌باشد. اهمیت این موضوع با زمان اجرای برنامه، وسایل مورد نیاز برای آن و دفعاتی که در ماه برنامه‌ی کوه‌نوردی

◀ انتخاب کوله

نمی‌توانید تمام این ملاک‌ها را در نظر بگیرید. صحت این ادعا را می‌توانید از کوه‌نوردان با تجربه‌ی اطراف خود جویا شوید. به همین خاطر اگر برنامه‌های شما متنوع است، ناچارید حداقل دو کوله داشته باشید، یک کوله حدوداً ۴۰ لیتری برای برنامه‌های چندساعته تا یک‌روزه و یک کوله‌ی ۶۰ لیتری یا بالاتر برای برنامه‌های بیش از یک روز.

در کل، کوله پستی باید مقاوم، سبک، راحت و متناسب باشد. ملاک‌های مختلفی در انتخاب کوله وجود دارد، از جمله: جنسیت فرد استفاده‌کننده، حجم کوله پستی، فصلی که قرار است در آن برنامه اجرا شود، نوع برنامه و زمانی که برای آن صرف می‌شود و حجم باری که می‌خواهید حمل کنید. یقین بدانید با انتخاب یک کوله پستی،

◀ انواع کوله:

کوله‌ای با قاب داخلی

این نوع کوله، ریشه در دنیای کوه‌نوردی دارد و بسیار قدیمی است. این کوله‌ها به این صورت هستند که چارچوبی از میله‌های آلومینیومی یا جنسی شبیه به آن وجود دارد و وسایل در قسمت‌های مختلف آن جای می‌گیرند. به این موضوع توجه شده است که اگر قاب، بیرون از کوله باشد، ممکن است به سنگ، درختچه یا یخ گیر کند. بیشتر وسایل به صورت امن در قاب داخلی این نوع کوله‌ها قرار می‌گیرند. با این وجود بعضی از کوله‌های سفری، حلقه‌ی مخصوص نگهداری تیشه و چنگک یخ شکن، وسایل کوچک اسکی و گیره‌های مخصوص تسمه برای نگهداری وسایلی مانند چادر و زیرانداز دارند.

اگر قسمت بالایی که مانند دریچه عمل می‌کند، ضد آب باشد، ایده‌آل است.

بندهایی که کمک می‌کنند کوله فشرده و حجم آن کم باشد

جیب جلویی باعث می‌شود وسایل مورد نیاز بیشتر در دسترس باشند.

بند شانه که قابل تنظیم است.

بند ضخیمی که کوله را روی کتف قرار می‌دهد.

بند کمر که قابل تنظیم می‌باشد و از اهمیت به سزایی برخوردار است. ضخامت، نرمی و استحکام این قسمت باعث می‌شود مقدار زیادی از وزن کوله پستی بر روی قسمت میانی بدن سوار شود و از فشار روی شانه‌ها بکاهد.

تسمه‌هایی که برای بستن وسایل بیشتر به کار می‌روند



▲ از طبیعت‌گردی تا انواع مسیرهای کوه پیمایی در این سال‌ها، کوله‌های با قاب داخلی، محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند و بیشتر از کوله‌های با قاب خارجی در دسترس می‌باشند.

ظرفیت یک کوله

معمولاً حجم یک کوله با لیتر اندازه‌گیری می‌شود. اندازه‌ی کوله‌ی شما به مقدار مسافتی که می‌خواهید بپیمایید، شرایط آب و هوایی، میزان وسایل و بزرگی و کوچکی جثه‌ی خودتان بستگی دارد. یک کوله‌ی بزرگ حدود ۶۰ الی ۸۰ لیتر حجم دارد.

کوله‌ای با قاب خارجی

این نوع کوله با فرم قدیمی خود از نظر ساختاری، شامل یک قاب محکم و معمولاً از جنس آلومینیوم است که در پشت شما جای می‌گیرد. در واقع این نوع کوله‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که یک ساک از قاب آویزان و به بخش‌های مختلف تقسیم شده است. وسایل جانبی می‌توانند با بند به قاب، پایین یا بالای بخش اصلی، متصل شوند.



کوله‌ی قدیمی
یک قاب خارجی و سبک که حمل بارهای سنگین را ممکن می‌سازد.

جیب‌های کناری برای وسایلی هستند که همیشه به آن‌ها نیاز دارید.

قسمت مخصوص نگهداری کیسه‌خواب، به راحتی در دسترس است.

بند کمربندی که به قسمت پایین‌تر کوله متصل است.

شکل خاص قاب که شبیه به ساعت شنی است، باعث می‌شود وزن وسایل در بالای کوله جمع شود. هر چه مرکز ثقل کوله‌پشتی به سمت بالا باشد، کم‌تر به کتف و کمر فشار وارد می‌شود.

قسمت بالایی، ضد آب است.

قسمت‌های دیگر باعث می‌شوند وسایل مورد نیازتان بیشتر در دسترس باشند.

قاب این نوع کوله‌ها، محکم و سبک است.

ویژگی کوله‌ها

قبل از انتخاب بین کوله‌هایی با قاب داخلی یا خارجی، به این عوامل دقت کنید:

قاب داخلی

وزن کوله را به سمت پایین آن هدایت و به کمر نزدیک می‌کند.

چون با بستن بندها، به بدن نزدیک‌تر است، مانع از پُرش و جابه‌جایی کوله می‌شود و در نتیجه برای مسیرهای ناهموار؛ ایده‌آل است.

خانم‌ها این نوع را بیشتر ترجیح می‌دهند، زیرا هرچقدر مرکز جاذبه پایین‌تر باشد، باعث می‌شود وزن کوله مناسب بدن آن‌ها باشد.

قاب خارجی

وزن کوله را به سمت بالای آن هدایت می‌کند.

با فاصله‌ای که بین کوله و کمر کوه‌نورد ایجاد می‌شود، فضا را برای گردش هوا فراهم می‌کند.

معمولاً از انواع مشابه خود که قاب داخلی دارند، ارزان‌تر است.

قسمت‌های مختلفی برای قرار دادن وسایل دارد.

این نوع کوله‌ها در شرایط فعلی در بازار ایران به آسانی یافت نمی‌شوند. شاید بتوانید نوع استفاده‌شده‌ی آن را در بازارهای مرزی یا فروشگاه‌های لوازم سربازی و وسایل دست دوم مانند خیابان رازی تهران، تهیه کنید. علت عمده‌ی کمبود این نوع کوله‌ها، استقبال نکردن کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان از آن‌هاست. کوله‌های نوع اول (کوله با قاب داخلی)، در بازار ایران و در برندها و مدل‌های مختلف وجود دارند. با مشورت و راهنمایی متخصصان کوه‌نوردی به راحتی می‌توانید کوله‌ی مورد نیاز خود را تهیه نمایید. برای برنامه‌های غیرحرفه‌ای، کوله‌های تولید ایران نیز به بازار عرضه شده است که با توجه به هزینه و کارایی و در نظر گرفتن این اصل که هر کوه‌نورد، متناسب با برنامه‌های مختلف باید چند نوع کوله داشته باشد، توصیه می‌شود این موارد را نیز در نظر داشته باشید.



کوله‌های چندکاره

البته توجه داشته باشید این نوع کوله نمی‌تواند به عنوان کوله‌ی حرفه‌ای در برنامه‌های سنگین مورد استفاده قرار گیرد، چون بندهای شانه و کمر آن از استحکام لازم برخوردار نیستند. مزیت این نوع کوله‌پشتی این است که برای مسافرت شهری که گاهی پیاده‌روی‌های کوتاه هم در پی دارد، مناسب است.

این نوع کوله‌ها، نوآوری جدیدی در طراحی کوله‌های پشتی ایجاد کرده‌اند. اندازه‌ی آن‌ها بسته به نوع سفر، تغییر می‌کند. اگر یک کوله‌ی سبک دارید، می‌توانید زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید، از روی دوش‌تان بردارید. بنابراین در تابستان، کوله‌ای کوچک‌تر و سبک‌تر خواهید داشت. برای سفرهای طولانی‌تر، آن‌ها را دوباره از نوبه هم وصل کنید.

کوله‌ی انعطاف‌پذیر

این نوع کوله می‌تواند هم به عنوان کوله‌پشتی و هم کوله‌ی همه‌کاره یا کوله‌ی سبک استفاده شود.

بندهایی که کوله را به شانه و دور شکم متصل می‌کنند، در قسمت مخصوصی نگهداری می‌شوند.

این کوله برای یک گردش آخر هفته مناسب است.



این نوع کوله می‌تواند با دستگیره‌ی کناری آن، حمل شود.

کوله‌ی کوچکی که با زیپ به کوله‌ی اصلی متصل است، می‌تواند به راحتی جدا شود.

کوله‌ی سبکی که با زیپ به کوله‌ی اصلی وصل شده، فضای بیشتری را فراهم می‌کند.

بخش‌های دیگری که با زیپ به کوله‌ی اصلی وصل شده‌اند، دسترسی به وسایل را آسان می‌کنند.

اندازه‌ی کوله‌ی خود را به میزان وسایلتان تنظیم و آن را پر کنید.

متفاوتی دارند که هر یک قابل تنظیم هستند. بنابراین قبل از خرید کوله، به اندازه‌ی آن دقت کنید. توجه کنید که کوله به راحتی در پشت شما قرار گیرد، ساییدگی ایجاد نکند، شانه‌های شما را خراش ندهد یا روی گردنتان نیفتد.

اینکه کوله‌ی شما چقدر راحت باشد، به این موارد بستگی دارد که چگونه اندازه‌ی آن را تنظیم کرده‌اید، آن را به خوبی پر کرده باشید و البته وزن مناسبی داشته باشد. اندازه‌ی کوله‌ها متفاوت هستند و هر کدام بند، شانه و قاب

اندازه‌گیری کوله

اندازه‌گیری کوله مطابق با طول نیم‌تنه‌ی انسان که از قسمتِ تورفتگی پایینِ گردن تا قسمتِ تحتانیِ کمر کشیده شده، می‌باشد. هر تولیدکننده، مقیاس اندازه‌گیری خود را دارد و اندازه‌های متفاوتی از بندِ شانه و بندِ کمری ارائه می‌کند.



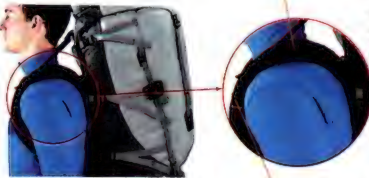
تنظیم اندازه‌ی کوله

دهید. این بندها به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا سنگینی آن را به شانه‌ها منتقل کنند. در نهایت، وزن کوله روی لگن شما قرار می‌گیرد. برعکس این عمل هم امکان‌پذیر است. بعضی کوله‌ها بندهایی مخصوص تعادل خود دارند که باعث می‌شوند کوله محکم به لگن شما بسته شود. به این دلیل که مرکز جاذبه در خانم‌ها پایین‌تر است، این تنظیم برای آن‌ها به طور خاص، بسیار کاربردی است تا به آن‌ها احساس راحتی بدهد.

می‌توان این کار را تنها با مقدار کمی وسایل سبک انجام داد. بیشتر فروشگاه‌ها بالش و ساک‌هایی برای این منظور دارند. همه‌ی بندها را شل کنید و کوله را متناسب با شانه‌های خود تنظیم کنید. سپس بندهای پایینی شانه و بندهای کمری را محکم ببندید تا متناسب با بدن شما شوند. می‌توانید بندهایی را که در بالای کوله تعبیه شده‌اند (پشت شانه‌ها) تغییر

برآورد اندازه‌ی کوله

بندهای شانه باید محکم باشند، اما فضایی را برای حرکت آزادانه‌ی دست بگذارند.



بند جناغ سینه، بندهای شانه را به هم متصل می‌کند و آن‌ها را تنظیم می‌نماید.

برای انتخاب یک کوله، باید اول طول پشت بدن خود را اندازه بگیرید. با یک متر خیاطی، فاصله‌ی محل مهره‌های بالایی ستون فقرات را از زیر گردن تا قسمت پایینی گودی کمر که استخوان لگن قرار دارد، اندازه‌گیری نمایید. توجه کنید بندهای تمام بخش‌های کوله را تنظیم نمایید تا به راحتی با بدن شما چفت شده باشند. باید بتوانید به راحتی در وزن یا ضخامت لباس خود تغییر ایجاد کنید.



تنظیم کوله

روی بند شانه، جناغ سینه و قسمت انتهایی بند شانه در زیر بغل و روی لگن، بندهایی وجود دارند که تنظیم‌کننده‌ی وزن کوله هستند و در بعضی از نقاط، با شل و سفت کردن آن‌ها، بیشتر وزن کوله روی قسمت خاصی از بدن می‌افتد. اینکه کدام یک از بندها محکم‌تر شوند، بسته به آناتومی بدن شما، شیب مسیر، میزان خستگی، دمای هوا، وزن کوله و خصوصیت کوله‌ای که استفاده می‌کنید، متفاوت است. دقت کنید که کوله باید بین ۳۰ تا ۶۰ درجه نسبت به سر شانه قرار گیرد. زاویه‌ی ۴۵ درجه، ایده‌آل است.

آب و هوای بارانی

حواستان باشد تجهیزات الکترونیکی، قلم و کاغذ، کتاب راهنما و نقشه در کیسه‌های زیپ‌دار یا جیب‌هایی که پوشش ضد آب دارند، محافظت شوند. می‌توان از کیسه‌ی زباله به عنوان پوشش ضد آب برای کیسه‌خواب یا تقویت پوشش ضد آبی که برای لباس‌هایتان به کار بردید، استفاده کرد. همیشه کبریت ضد آب به همراه داشته باشید. کبریت‌های ضد آب را، هم می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی تهیه نمایید.

در این شرایط آب و هوایی، وسایل خود را در کیسه‌های محافظ ضد آب قرار دهید. جیب‌های کوله تان را از وسایلی پر کنید که در مواقع بارانی به آن‌ها نیاز خواهید داشت. قسمت بالایی کوله به وسایل مخصوص باران، پوشش (کاور) کوله و مقداری تنقلات و خوراکی اختصاص دارد. می‌توان در جیب کوچکی که در بند کمری کوله قرار دارد، چاقوی جیبی، قطب‌نما، سوت و مواد دافع حشرات را جاسازی کرد.



کوله چینی (چیدن وسایل درون کوله)

چینش کوله پستی از اهمیت بسزایی برخوردار است. در آب و هوای بارانی، وسایل خود را به صورت مرتب در کیسه‌ی پلاستیکی یا کاورهای ضد آب قرار دهید تا از باران و آلودگی محفوظ بمانند. باید وسایلی را که همیشه به آن‌ها نیاز دارید، در دسترس قرار دهید. تا جایی که ممکن است، باید حجم زیادی از وسایل خود را که وزن بیشتری دارند، در پایین‌ترین قسمت کوله قرار دهید تا مانع از این شوند که کوله از شانه‌های شما بیفتد. وسایلی که سبک‌تر هستند باید در قسمت‌های بالایی آن جای بگیرند.

چیدمان وسایل در یک کوله

این یکی از چندین راهی است که می‌توان وسایل را در یک کوله چید؛ هر کوه‌پیمایی، نسبت به افراد دیگر، وسایل کاملاً متفاوتی دارد که باید آن‌ها را در کوله‌هایی با اندازه و شکل متفاوت از هم چیدند.

وسایل مخصوص باران و یک محفظه‌ی ضد آب حاوی لایه‌های اضافی، دستکش و کلاه را در بالاترین قسمت کوله قرار دهید تا دسترسی به آن راحت باشد.

کیسه‌ی حاوی وسایل یخ‌تویز و ظروف را، به این دلیل که سنگین هستند، نزدیک به بدن خود قرار دهید.

لباس‌های تان را در یک پوشش ضد آب قرار دهید تا مطمئن شوید خشک باقی می‌مانند.

وسایل تیز و برنده را در نزدیکی بدن قرار ندهید که کمربتان آسیب نبینند.

کیسه‌خواب را در یک پوشش ضد آب قرار دهید.

چادر را در پوششی ضد آب قرار دهید و آن را با بند متصل به کوله، به قسمت بیرونی آن ببندید. فراموش نکنید بند کوله را از داخل بندهای چادر رد کنید تا اگر هنگام کوه‌پیمایی و مخصوصاً هنگام پریدن یا عبور از رودخانه، بند کوله شل شد، چادر شما نیفتد. چادر را به صورت افقی بر روی کوله بین بدنه و در کوله و هم‌چنین به صورت عمودی داخل کوله نیز می‌توانید قرار دهید.

وسایلی را که همیشه به آن‌ها نیاز دارید، در جیب بیرونی کوله قرار دهید. وسایلی مانند کرم مرطوب‌کننده و ضد آفتاب، غذای میان وعده، تنقلات، عینک آفتابی، قطب‌نما، چاقوی جیبی، نقشه، کتاب راهنما و مواد دافع حشرات.

طناب انفرادی و کارابین پیچ، کیف بقا و جعبه‌ی کمک‌های اولیه را در جایی بگذارید که امن و البته در دسترس باشد. به طوری که در کم‌ترین زمان ممکن، بتوانید از آن استفاده کنید. می‌توانید طناب انفرادی را به یکی از تسمه‌های محکم کوله، آویزان نمایید.

بعضی از کوله‌ها در بالای خود جای مخصوصی برای جعبه‌ی کمک‌های اولیه دارند که با علامت + مشخص شده است.

کیسه‌ی حاوی غذاهای کنسروی را به این دلیل که ممکن است سنگین باشند، نزدیک به بدن خود جاسازی کنید.

از یک کیسه‌ی تمیز برای قرار دادن وسایل شخصی مانند دستمال کاغذی و ... استفاده کنید.

برای اینکه خطر نشستی قلمقه‌ی آب کم‌تر شود، آن را بیرون از کوله و در جیب‌های کناری قرار دهید.

بطری آب را در قسمت جلویی کوله، جایی که به راحتی در دسترس باشد، قرار دهید.

قسمت پایینی کوله را به بالش و کیسه‌خواب اختصاص دهید. بیشتر کوله‌های موجود در بازار ایران که مناسب برنامه‌ی دوروزه هستند (تقریباً کوله‌های ۴۰ لیتر به بالا)، در پایین کوله، جایی برای قرار دادن کیسه‌خواب دارند. به طوری که هم از بیرون کوله، از طریق زیپ، دسترسی دارد و هم از داخل آن، البته از داخل کوله، می‌توان قسمت جداکننده‌ی جای کیسه‌خواب را، که با زیپ باز و بسته می‌شود، تغییر داد. بدین صورت، هم می‌توانید بدون اینکه در اصلی کوله را باز کنید از قسمت پایین کوله و زیپ مخصوص به خود، کیسه‌خواب را بیرون بیاورید و هم می‌توانید فضای مربوط به کیسه‌خواب را از فضای داخلی کوله جدا کنید.





◀ کوله‌های مخصوص مسافت‌های کوتاه

همیشه به کوله‌های بزرگ نیاز ندارید. کوله‌های سبک مخصوص کوله‌های کوچک، سبک‌تر هستند و حمل آن‌ها آسان‌تر است. ساک‌هایی وجود دارند که می‌توانند به عنوان ساک‌های همه کاره مورد استفاده قرار گیرند. مسافرانی که برنامه‌های سفر مختلفی دارند، از این نوع ساک‌ها

اردوگاه به اردوگاه دیگر در حرکت بودند. می‌توان آن‌ها را هم به عنوان کوله‌پشتی و هم به عنوان کوله‌ی چندکاره که گزینه‌ی خوبی برای استفاده در سطح شهر است، به کار برد.

کوله‌های مسافرتی چندمنظوره

این نوع کوله‌ها برای مدت زیادی مورد علاقه‌ی کوهنوردان بسیاری بوده که از یک

برای استحکام بیشتر، یک قاب داخلی در کوله قرار دارد.

به عنوان یک کوله‌ی چندکاره استفاده از کوله‌های مسافرتی، این حس را به شما خواهد داد که حتی زمانی که بند کوله پاره یا خراب شود، می‌توانید به سفر خود ادامه دهید و لنگ نمی‌مانید.

با استفاده از بندهایی که در کناره‌ی این نوع کوله‌ها جاسازی شده، می‌توان مانند چمدان دستی از آن‌ها استفاده کرد.



بندهای شانه و بند کمری در جایی امن، زیر پوشش‌های کناری کوله جاسازی می‌شوند.

▲ به عنوان کوله پشتی

اگر کاربرد اصلی کوله برای برنامه‌های کوهنوردی است، مدلی را انتخاب کنید که بند کمری یا پهنازی زیاد و قاب داخل برای استحکام بیشتر داشته باشد.

کوله‌های سبک روزانه

بهتر است برای یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی یک‌روزه، از این نوع کوله‌ها استفاده کنید. اگر کوله‌های بزرگ را برای مسافت‌های کوتاه و یک‌روزه در نظر بگیرید، باید نیمی از آن را با وسایلتن و حجم باقی‌مانده را با دیگر وسایل غیر ضروری پُر کنید. انتخاب کوله‌ی بزرگ باعث می‌شود سنگینی بیشتری را متحمل شوید. نیازی نیست وقتی وسایل شما وزن کمی دارند، کوله‌های سبک روزانه، بند کمری داشته باشند، مگر اینکه وسایلتن سنگین باشند. اگر در شرایط آب و هوایی نامتعادل کوه‌پیمایی می‌کنید و قصد دارید کوله‌ی سبک روزانه به همراه ببرید، مطمئن شوید که می‌توانید همه‌ی وسایل مورد نیاز را در آن قرار دهید. در برنامه‌های یک‌روزه‌ی زمستانی، با توجه به میزان خوراک، پوشاک و دیگر تجهیزات مورد نیاز زمستانه، ممکن است به

باید چقدر بزرگ باشند

کوله‌های سبک روزانه بین ۱۰ تا ۳۵ لیتر ظرفیت دارند. کوله‌ای را انتخاب کنید که آفدر بزرگ باشد تا بتوانید لباس اضافه، وسایل بارانی، غذا و تجهیزات مواقع اضطراری را همراه خود ببرید.

کوله‌ای متوسط یا بزرگ احتیاج پیدا کنید. پس صرف یک‌روزه بودن برنامه، دلیل بر انتخاب این نوع کوله نیست.



در برخی از انواع این کوله‌ها، طنابی روی جیب جلویی قرار دارد که به دلیل حالت کشسانی، می‌تواند برای اتصال برخی وسایل در جلوی کوله به کار رود.

قسمت جلویی کوله که با زیپ به بدنه‌ی اصلی متصل است، باعث چینش بهتر وسایل می‌شود.

می‌توان در جیب‌های کناری بطری آب قرار داد.



قسمت بالایی کوله به عنوان کیف کمری مورد استفاده قرار می گیرد.



قسمت های چند منظوره

قسمت بالایی یا درپوش بالایی کوله در بعضی از انواع آن می تواند از بدنه ی اصلی جدا و با یک بند به دور کمر بسته شود. در این حالت چیزی بین کوله ی سبک روزانه و کیف کمری است. این قسمت، وقتی در پناهگاه یا اردوگاه اصلی هستید و می خواهید برای یک برنامه ی یک روزه با حداقل وسایل کوه پیمایی کنید، بسیار مناسب است. از این قسمت به عنوان کوله ی صعود یا کوله ی حمله نیز می توانید استفاده کنید. (به صفحات بعدی مراجعه نمایید.)

سه کوله در یک کوله

می توانید کوله را با قسمت های جانبی آن با هم به کار برید و یا کوله را به صورت تنها به کار ببرید و یا تنها از کیف کمری استفاده کنید.

قسمت بالایی روی کوله را می پوشانند و با چندین بند سر جای خود محکم می شود.



کوله های که قاب نداشته باشد، سبک و انعطاف پذیر است و اگر وسایل سنگین در آن قرار دهید ممکن است حمل آن راحت نباشد.

کوله ی سبک

این نوع کوله ها قاب محکمی ندارند، بنابراین به راحتی فشرده شده و در چمدان جای می گیرند. زمانی که وسایل سبکی دارید، یا با اتوبوس یا ماشین سفر می کنید ولی در نهایت ادامه ی مسیر را پیاده طی می کنید، این نوع کوله ها بهترین گزینه هستند.

کوله هایی برای وسایل سبک

مخصوص استفاده در تعطیلات آخر هفته ساخته شده اند، اما برای سفرهای طولانی توصیه نمی شوند.

بند های کمری که در این نوع کوله ها وجود دارد نسبت به انواع استاندارد کوله ها، پهنای کمتری دارند.

کیف کمری

زمانی که با حداقل وسایل در شرایط آب و هوایی گرم کوه پیمایی می کنید، کیف کمری بهترین گزینه است.

کوله ی صعود (کوله ی حمله)

کوله ی صعود یا کوله ی حمله، در صعود به قله های مرتفع که نیاز به شبمانی دارد، مورد استفاده قرار می گیرد. این نوع کوله ها، کوچک هستند که هم به راحتی جمع می شوند و بسیار سبک و کم حجم هستند و هم به وسیله ای دیگر با کارایی متفاوت، مانند کیف کمری تبدیل می شوند. کوه نوردی که کوله ی سنگین خود را تا محل شبمانی می کشد و شب را اوراق می نماید، برای حرکت به سمت قله، دیگر کوله ی سنگین خود را به همراه نمی برد. وسایل ضروری را که تا رسیدن به قله و بازگشت به سمت اردوگاه نیاز دارد، داخل کوله ی صعود می گذارد و به طرف قله حرکت می کند.



گزینه های سبک

کیف های کمری به اندازه ی بزرگ هستند که بتوان غذای میان وعده و وسایل شخصی را در آن قرار داد، ولی فضایی برای لباس های اضافه و همین طور لباس های مخصوص باران وجود ندارد.

البته متخصصان کوه نوردی و طبیعت گردی توصیه می کنند کیف کمری را با توجه به نوع برنامه و همراه با دیگر انواع کوله، استفاده کنید. برنامه ی کوه پیمایی یا طبیعت گردی، هر چقدر هم کوتاه و سبک باشد، به حداقل وسایلی نیاز دارد که قطعا در کیف کمری جا نمی شوند. کیف کمری به عنوان کیف کمکی برای قرار دادن کارت شناسایی، پول، چاقو، سوت، فندک، چند عدد شکلات و مقدار کمی تنقلات، دستمال، گذرنامه و امثال آن کاربرد دارد. در گشت های شهری، آن هم در هوای گرم و معتدل، می توان به تنهایی از کوله ی کمری استفاده نمود.

کیسه‌ی وسایل

برای سفرهای کوتاه و ناگهانی که از پایگاه اصلی شروع می‌شوند، به کار می‌روند. بندهایی که در انواع فشرده‌ی این ساک‌ها استفاده می‌شود، به گونه‌ای هستند که بتوان آن را روی کوله پشتی‌های کوچک سوار کرد و با خود برد.



قسمت بالایی این ساک‌ها با طناب کشی محکم می‌شود تا فضای بالای آن را ببندد.

بندها را بالا بکشید تا ساک سفت‌تر شود.

▶ دو کاربرد برای یک کیسه

این نوع ساک‌ها معمولاً برای حمل کیسه‌خواب و همچنین برای حمل برخی وسایل سبک به کار می‌روند.

● چادر

چادر، خانه‌ی شما در طبیعت است که باید آن را از بین انواع مختلف چادر و بر اساس نیاز خود انتخاب کنید. به دنبال سبک‌ترین نوع موجود باشید که اولویت‌های شما از جمله کیفیت و درجه دمای قابل تحمل را پوشش دهد. یک چادر دونفره برای آب و هوای گرم، باید کمتر از ۲/۵ کیلوگرم وزن داشته باشد.

◀ ساختار چادر

چادرهای سه‌فصل که برای انواع مختلف شرایط آب و هوایی هستند، قابلیت‌هایی را که در بیشتر چادرها موجود است، در خود دارند. لایه‌ی درونی یا پوش اول از مواد سبک درست شده که هم از حمله‌ی حشرات محافظت می‌کند و هم باعث جریان هوا

می‌شود. لایه‌ی بیرونی یا پوش دوم معمولاً از الیاف ضد آب تهیه شده‌اند و بهتر است به فاصله‌ی ۱۰ سانتی‌متری از سطح زمین پهن شوند. بیشتر چادرها، بسته به اینکه ویژگی اصلی آن‌ها کم‌وزن بودن یا استقامت بالا باشد، از دو یا سه تیرک استفاده می‌کنند.



سطح چادر با مواد مختلف آغشته نشده است. همین باعث می‌شود هوا جریان پیدا کند و مانع از جمع شدن چادر شود.

گیره‌ی سرعتی

چادر را با سرعت و راحتی هر چه تمام‌تر به تیرک‌ها وصل می‌کند.

کفی زیرانداز

درزهای کفی چادر بالاتر از سطح زمین قرار دارند تا در زمان بارش، از نشت آب به داخل چادر جلوگیری کنند.

تیرک، چادر و لایه‌ی بیرونی را از هم جدا می‌کند و باعث گردش هوا می‌شود.

اتصال سایه‌بان

با رنگ مشخص شده تا کمک کند هر تیرک در حلقه‌ی مناسب جا بگیرد.

جیب مخفی

در داخل چادر تعبیه شده تا وسایلی که در طول شب مورد نیاز هستند، در آن قرار گیرد.

در مخفی

در مسیری دورانی تعبیه شده و با زیپ به پدنه‌ی اصلی چادر متصل است. بهتر است آن را در جیب مخفی جاسازی کنید.



طراحی قاب چادر

قاب بیشتر چادرها، به شکل یکی از این سه طرح است. طراحی‌های خلاقانه‌تری نیز وجود دارند که معمولاً اجزایی از این سه شکل با هم تلفیق شده‌اند.

شیروانی

قدیمی‌ترین طراحی، همین شکل است. به راحتی در آب و هوای معتدل سوار می‌شود. از جمع شدن چادر جلوگیری نمی‌کند و نسبت به چادرهایی با طراحی متفاوت، قیمت مناسب‌تری دارد.

تیرک‌ها به گونه‌ای به هم متصل می‌شوند که شکل شیروانی را درست کنند.

شیب زیاد چادر باعث می‌شود آب به سرعت از روی آن کنار رود.



تونلی

این نوع قاب از تیرک‌های خمیده بهره می‌گیرد تا بهتر از چادرهای شیروانی از فضای داخل چادر استفاده شود. این نوع قاب‌ها سبک‌تر هستند.

استفاده از تنها دو تیرک، یعنی وزن کم این نوع چادرها



تیرک‌های خمیده، فضای اتاق را طاق‌دار می‌کنند.

گنبدی

قاب گنبدی هم از تیرک‌های خمیده، اما به تعداد بیشتر استفاده می‌کند تا استحکام بیشتری به چادر بدهد.

شکل گرد و محدب، مانع از نشست برف می‌شود.



تیرک‌ها به صورت متقاطع به هم متصل می‌شوند تا قدرت بیشتری پیدا کنند.

چادر سه‌فصل با سایه‌بان

سایه‌بان در جلوی چادر قرار می‌گیرد تا دالانی را شکل دهد که بتوانید وسایل را در زیر آن قرار دهید تا از باران محافظت شوند. زمانی که بسته شود، مانع از این است که هوا به خوبی جریان پیدا کند.

طنابی که چادر را به زمین وصل می‌کند، از آن در برابر بادهای تند محافظت می‌نماید.

می‌توان در بیرونی را به صورت افقی تا کرد تا به سایه‌بان متصل شود.



زیرانداز، روی زمین و زیر چادر پهن می‌شود.

چادر فصلی

مانند بیشتر چادرها، طراحی چادرهای فصلی بیانگر این است که چگونه مواد سبک و طراحی خلاقانه با هم ترکیب می‌شوند و پناهگاهی امن و سبک را به وجود می‌آورند.

در تئوری کمک می‌کند نور و هوا از بیرون به داخل چادر وارد شود، ولی از ورود حشرات جلوگیری می‌نماید.

روکش تیرک

تیرک را به دور چادر هدایت می‌کند تا باعث شود چادر به طور یکنواخت کشیده شود.

معمولاً درزهای چادر دوبار دوخته می‌شوند تا در برابر کشیدگی مقاومت داشته باشند.



صفحه‌هایی از الیاف مختلف که به هم دوخته شده‌اند، باعث می‌شوند چادر شکلی غیر عادی به خود بگیرد.



◀ انواع چادر

در ایران به چادر سه‌فصل معروف هستند و حجم عمده‌ای از چادرهای موجود در بازار را تشکیل می‌دهند. و چادر زمستانی، تنها برای اردو زدن در آب و هوای سرد است. نوع دیگر چادر، ارتفاع یا چادر هیمالیانوردی است که برای بدترین شرایط آب و هوایی مناسب است.

راز انتخاب درست یک چادر این است که اطلاعات کاملی از مسیر و شرایط آب و هوایی آن داشته باشید. چادرها بر اساس شرایطی که قرار است در آن‌ها مورد استفاده قرار گیرند، دسته‌بندی می‌شوند. چادر تابستانی برای آب و هوای گرم، چادر فصلی (سه‌فصل) برای هر دو هوای سرد و گرم (البته این چادرها

چادر تابستانی

در برابر بادهای کوهستانی مقاومت کند. با توجه به استقامت کم این نوع چادرها نسبت به چادرهای فصلی و زمستانی در برابر بادهای شدید، چادرهای تابستانی بهترین کاربرد را در آب و هوای گرم و در زیر سایه‌ی درختان دارند. آن‌ها را در نزدیکی توده‌ی درختان یا بادشکن‌ها سوار کنید.

در این نوع چادرها، محافظت در برابر آب و هوا، فدای نمای بیرون و گردش هوا شده است و نسبت به چادرهای فصلی و زمستانی وزن کم‌تری دارند. معمولاً جنس آن‌ها از توری‌های ضد حشرات است و لایه‌ی بیرونی برای زمانی که سرعت باد زیاد باشد، درست شده است. ولی با این حال نمی‌تواند

چادر سه‌فصل

که به خوبی سطح چادر را پوشش می‌دهد، به کار رفته است. برای امنیت و جلوگیری از جابه‌جایی، می‌توانید این چادرها را با میخ‌های مخصوصی به زمین وصل کنید. برخی از انواع میخ‌ها آنقدر قوی نیستند که به راحتی در زمین فرو روند. در مورد زمین‌های سنگی و سفت، شاید نتوانید این کار را انجام دهید، اما با این حال، این نوع چادرها وزن کم‌تری دارند.

پرطرفدارترین و پرکاربردترین نوع موجود، چادر سه فصل است. این نوع چادرها در مسیرها و شرایط مختلف آب و هوایی، از جمله ارتفاعات کوهستان مورد استفاده قرار می‌گیرند. بیشتر انواع چادرهای فصلی، فضایی دالان‌مانند دارند که مخصوص انبار کردن وسایل است. در این چادرها دو یا چند تیرک برای استحکام بیشتر و یک لایه‌ی بیرونی

چادر زمستانی

سبک‌ترین چادر را با امکاناتی که می‌خواهید انتخاب کنید.

چادرهای زمستانی به چادر ارتفاع شهرت دارند و در طراحی‌های جدید با ارتفاع کم و معمولاً دونفره تولید می‌شوند. ارتفاع این چادرها به اندازه‌ای است که حتی به سختی می‌توان در آن نشست. این نوع طراحی باعث گرمای بیشتر چادر و مقاومت بیشتر در برابر بادهای شدید می‌شود. این چادرها که مناسب ارتفاعات بالای ۶۰۰۰ متر هستند، قیمت بالایی دارند و توسط شرکت‌های معتبر تولید می‌شوند.

زمانی که در فصل زمستان در ارتفاعات کوهستان هستید و بارش برف و وزش باد، شدید است، توجه به امنیت اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای کوه‌نوردی در شرایط سخت زمستانی، به دنبال چادری باشید که تیرک‌های قوی‌تر، پنجره‌های مقاوم در برابر طوفان و جیب‌های بزرگی برای قرار دادن وسایل داشته باشند. شکل گنبدی چادر، مانع از انباشته شدن برف می‌شود و در برابر بادهای شدید و برف سنگین مقاوم است. اما دقت کنید این قابلیت‌های اضافی، وزن چادر را به بیش از ۴/۵ کیلوگرم می‌رساند. بنابراین



شکل گنبدی چادر فضای بیشتری به اتاق می‌دهد.

محل تقاطع تیرک‌ها

درها به طرفین باز می‌شوند و ورود و خروج را آسان می‌کنند.

الیاف توری باعث گردش هوا می‌شود.

سایه‌بان به سطح زمین نمی‌رسد تا در هوای گرم باعث گردش هوا شود.

نقاط اتصال رنگی

قلاب

چادر تابستانی سبک

وزن این نوع چادرها کم است، به این دلیل که در آن، از دو تیرک خمیده که به صورت ضربدری به هم متصل شده‌اند و توری سبکی که ضخامت کمی دارد، استفاده شده است.



گیره‌ی قفل‌دار، چادر را به تیرک متصل می‌کند تا در آب و هوای بد، امنیت بیشتری داشته باشد.



قلاب، چادر را به تیرک متصل می‌کند تا در آب و هوای بد، انعطاف لازم را به چادر بدهد.

قلاب

گیره‌ی قفل‌دار



در برخی از چادرهای حرفه‌ای، حفره‌های موجود در الیاف توری، باعث گردش هوا ولی مانع از عبور آب می‌شوند.

درهای این نوع چادر به گونه‌ای است که به کوه‌نورد اجازه می‌دهند بدون بیرون آمدن از کیسه‌خواب، غذای خود را آماده کنند.

تیرکی که به طور کامل باروکش تیرک پوشیده شده، استحکام بیشتری را در آب و هوای بد فراهم می‌کند.

منگوله‌ی زیپ

چادر زمستانی قوی

در چادرهای زمستانی، استحکام از سبک بودن مهم‌تر است. بنابراین از سه تیرک آلومینیومی استفاده می‌شود و نایلون محکم، جای توری سبک را می‌گیرد.

تیرک‌ها در یک نقطه به هم متصل می‌شوند تا وزن را کمتر کرده و استحکام بیشتری به چادر ببخشند.



قلاب، ساده‌ترین شیوه‌ای است که می‌توانید با آن چادر را به لایه‌ی بیرونی متصل کنید.



حلقه‌های رنگی برای اتصال تیرک‌ها هستند و کمک می‌کنند چادر به راحتی سوار شود.

لایه‌ی بیرونی یا پوش دوم برای محافظت بیشتر در برابر آب و هوا، روی چادر کشیده شده است. در مناطق سرد و بادخیز پوش دوم تا روی زمین کشیده می‌شود و در صورت لزوم، روی لایه‌ی آن سنگ یا خاک ریخته می‌شود تا استحکام بیشتری داشته باشد.

قسمت پشتی چادر، زمانی که برای مقاومت در برابر باد سوار می‌شود، به آن استحکام بیشتری می‌دهد.

فضای بین پوش اول و دوم در جلوی چادر، فضایی را برای نگهداشتن وسایل و پخت‌وپز ایجاد می‌کند.

چادرهای فصلی چندمنظوره

با طراحی سبک و خلاقانه‌ی تیرک‌ها و استفاده‌ی بیشتر از توری، در ساخت این نوع چادرها وزن و استحکام به نقطه‌ی توازن رسیده‌اند.

در بعضی از انواع آن، درز زیپ‌داری در بالای چادر برای گردش هوا وجود دارد.

سه تیرک متقاطع، استحکام فوق‌العاده‌ای را در برابر بادهای شدید و برف سنگین فراهم می‌کنند.

درز زیپ‌دار برای گردش هواست و باعث می‌شود وسایلی که در آب و هوای بد خیس شده‌اند، سریع‌تر خشک شوند.

منگوله‌ی زیپ باعث می‌شود، وقتی دستکش ضخیم پوشیده‌اید، در چادر را به راحتی باز و بسته کنید.

در برخی از انواع آن، اسفنج جاذب آب، رطوبت را از لایه‌ی بیرونی می‌گیرد و وقتی برف می‌بارد، مانع از چسبیدن لایه‌ی بیرونی به چادر می‌شود.





◀ چادرهایی برای شرایط خاص

منظور، چادرهای خیمه‌ای و بزرگ بالای ۵ نفر وجود دارد که به راحتی می‌توانید داخل آن بایستید، نماز بخوانید و راه بروید. اگر شرایط آب و هوایی خوبی در پیش دارید، یا در پناهگاه، سرپناه یا مهمان‌سراها بین راهی می‌خواهید، چادر کوچک‌تر و سبک‌تری را همراه خود داشته باشید. می‌توان از آن، تنها در مواقع اضطراری و موقتی استفاده کرد.

گاهی اوقات به یک چادر معمولی دونفره نیاز ندارید. ممکن است آنقدر بزرگ باشد که وسایل شما را هم در برگیرد و یا آنقدر سنگین، که یک نفر نتواند آن را حمل کند. در سفرهایی که مطمئن هستید نیازی به حمل آن پیدا نمی‌کنید و تا جای اطراق می‌توانید وسایل را با خودرو حمل کنید، دیگر وزن و اندازه‌ی چادر، زیاد مد نظر نیست. برای این

سرپناه کوهستانی

این سرپناه، چادر کوهستانی محبوبی است. می‌توان آن را با تیرک‌های معمولی یا آویزان کردن از شاخه‌ی درخت بر پا کرد. این نوع چادر، کافی ندارد. بنابراین باید با آماده‌سازی زمین، فضا برای خواب سه تا چهار نفر ایجاد شود.



▲ سرپناه سبک

این سرپناه، سبک و برای بیشتر شرایط آب و هوایی مناسب است. لبه‌های آن می‌توانند به زمین وصل یا در خاک دفن شوند.

لبه‌های چادر که به زمین می‌رسند، یا می‌توانند تا شوند یا با میخ به زمین وصل شوند.

کیسه‌ی بیواک (چادر کوچک برای

اقامت اضطراری)

این نوع سرپناه، کوچک‌تر از چادر تک‌نفره است و معمولاً تنها از یک لایه و از الیاف ضد آب که هوا در آن جریان دارد، ساخته شده و به شکل یک ساک خوابیده است. با وجود اینکه سبک است، ولی فضای کمی را در اختیار کوهنورد قرار می‌دهد و تمایل زیادی به جمع شدن چادر دارند.

یک یا چند تیرک کوچک؛ از برخورد چادر با چهره‌ی شما جلوگیری می‌کنند.

ارتفاع محدود باعث می‌شود مجبور باشید در حالت خوابیده قرار بگیرید.

دقت کنید کیسه به اندازه‌ی بزرگ باشد که قد شما را پوشش دهد.



▲ سرپناه کوچک

کیسه‌ی بیواک بیشتر در آب و هوای سرد و خشک، از جمله ارتفاعات کوهستان کاربرد دارد.

حد اقل دو میخ در جلوی چادر نیاز است.

دالانی که ایجاد شده، فضا را برای وسایل شما آماده می‌کند.

چادر بیواک بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای مواقع اضطراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صعودهای بلند که خارج از اردوگاه‌های اصلی اتفاق می‌افتد، اگر کوهنورد به هر دلیل نتواند به جایی که از قبل تعیین شده برسد یا در شرایط آب و هوایی سختی قرار بگیرد که حرکت را غیر ممکن سازد یا حتی ادامه‌ی حرکت صلاح نباشد، باید با استفاده از این نوع چادر، در مکانی امن (زیر صخره، زیر دیواره‌ی از برف، زیر بلوک‌های برفی‌ای که تهیه کرده است و...)، به صورت موقتی بیواک کند. طبیعتاً نباید در این شرایط، توقف جای راحت و خواب خوبی داشته باشید. این شرایط فقط این امکان را به شما می‌دهد تا بهتر شدن شرایط جوی، یا رسیدن کمک، از سرمازدگی یا گم شدن در امان باشید. به دلیل این خصوصیات، برای این نوع وسیله معمولاً به جای واژه‌ی چادر، از واژه‌ی کیسه استفاده می‌شود. البته برخی به دلیل وزن کم این نوع چادرها، در صعودهای سه‌فصل نیز به جای چادر از آن‌ها استفاده می‌کنند که در کنار مزیت‌های آن مانند وزن کم، معایبی نیز از جمله نبود جایی برای آشپزی و غذا خوردن و گفتگو و تبادل نظر با هم‌نوردان دارد.



چادر تک نفره

بیشتر از سرپناه بیوی هوا را در خود جریان می دهد و برای آب و هوای سرد و بارانی، بسیار مناسب است.



دالان جلوی چادر، فضایی را برای انبار کردن وسایل شما فراهم می کند.

دو تیرک حلقه ای، بخشی از ساختار چادر هستند.

سایه بان، جدای از چادر، به زمین میخکوب شده است.

چادر تک نفره

چادر تک نفره از برزنت سنگین تر است، اما در هوای بسیار بارانی، بیشتر از شما محافظت می کند. مانند کیسه ی بیواک، کوچک هستند و در برخی از آن ها فضای محدودی وجود دارد که باعث می شود سخت بتوانید در چادر غذا بخورید.

مراقبت از چادر

اگر بدنه ی چادر، گلی، چرب یا خیس شده، هنگام جمع کردن آن یا بلافاصله بعد از اتمام برنامه، آن را با دستمال خیس کاملاً تمیز کنید. به هیچ عنوان در داخل چادر آشپزی نکنید و اگر مجبور به این کار شدید، مراقب باشید ظرف داغی را کف آن نگذارید. مراقب باشید جای یا ظرف سوپ در چادر واژگون نشود، چون علاوه بر صدمه زدن به چادر، قطعاً شب راحتی نخواهید داشت.

برای اینکه مطمئن شوید چادرتان در هوای سرد و بارانی، شما را گرم و خشک نگه می دارد، باید از آن مراقبت کنید. مراقبت شامل آماده سازی، استفاده ی درست، تمیز کردن و نگهداری از آن بعد از هر برنامه می باشد. عمر مفید چادر با استفاده از مواد تقویت کننده افزایش می یابد. یک زیرانداز ضد آب نیز می تواند آن را از خراب شدن نجات دهد.

محافظت در برابر آفتاب و آتش

الیاف به کار رفته در چادر سبک هستند و همین دلیلی بر ضعیف بودن آن هاست. اگر برای مدت زیادی این الیاف را زیر نور مستقیم آفتاب بگذارید، کیفیت آن پایین می آید. برای اینکه طول عمر آن را بیشتر کنید، آن را در طول روز رها نکنید. جای ثابتی را انتخاب نمایید که پوشش خوبی داشته باشد. جدای از این، مواظب جرقه های آتش باشید که باعث نابودی الیاف چادر می شوند.

تمیز کردن

وقتی برنامه به پایان رسید و به خانه برگشتید، چادر را با آب بشوید. اگر امکان دارد این کار را بعد از ظهر، زمانی که خورشید مستقیم نمی تابد، انجام دهید. چادر را در فضایی باز سوار کنید، با آب بشوید و بگذارید خشک شود. هرگز آن را خشکشویی نکنید یا با ماشین لباسشویی یا خشک کننده، نشوید. البته آنچه بیان شد یک قاعده ی کلی است و توجه داشته باشید شستن مرتب چادر، عمر آن را کاهش می دهد.

آماده سازی

بسیاری از انواع جدید چادرها، توسط کارخانه پلمپ می شوند. به این معنی که یک نوار چسب روی درزهای آن کشیده می شود تا قطرات آب از آن عبور نکنند. با این وجود، به این دلیل که کارخانه ها درزهای اصلی را می دوزند و درزهای فرعی را رها می کنند، ممکن است چادر به دوخت بیشتری نیاز داشته باشد. می توان از چسب درزگیر برای پوشاندن سوراخ های ناشی از دوخت استفاده کرد. اگر این کار را انجام ندهید، ممکن است این درزهای کوچک، به مرور زمان به یک حفره در چادر بدل شوند.

استفاده از زیرانداز عایق

این زیرانداز در زیر چادر پهن می شود تا از نابودی الیاف ضعیف آن جلوگیری نماید. از طرف دیگر، کمک می کند تا مانع از ورود هر مقدار آبی به زیر چادر شود. می توانید سفارش دهید آن را به اندازه ی کف چادر بدوزند و همیشه در کنار آن جایی برایش در نظر بگیرید.



می‌توان با مواد تقویت‌کننده که در فروشگاه‌ها در دسترس است، با اسپری زدن این ماده به سطح چادر، این کار را انجام داد.

نگهداری

نگهداری درست، عمر چادر را برای سال‌ها افزایش می‌دهد. پیش از اینکه چادر را در ساک قرار دهید، مطمئن شوید به طور کامل خشک شده است. می‌توانید در عوض، آن را در جایی خشک و سرد نگه دارید.

باعث بازتر شدن درزهای آن می‌شود و به تدریج خاصیت ضد آب بودن آن را از بین می‌برد. بنابراین بهتر است آن را بعد از چند بار استفاده بشوید، ولی بعد از هر استفاده، همان‌گونه که بیان شد با پارچه‌ی مرطوب، گل‌ولای و مواد زائد را از چادر پاک کنید و با پارچه‌ای خشک، رطوبت را از چادر بگیرید.

بازیابی قابلیت ضد آبی

بعضی از چادرها پس از استفاده‌ی زیاد، قابلیت ضد آب بودن خود را از دست می‌دهند.

روتوش و تعمیر درزها

در فضایی که هوا به راحتی در جریان باشد، کار روتوش را انجام دهید. چادر را روی سطحی نرم، مانند چمن یا زیرانداز ضد آب سوار کنید



مقدار اضافی چسب را از روی چادر پاک کنید و بگذارید تا خشک شود. سپس برای بار دوم این کار را انجام دهید. تا قبل از اینکه کامل خشک نشده، چادر را جمع نکنید.



درزها را یکشاید تا حفره‌های ناشی از دوخت، بازتر شده و چسب درزگیر بیشتر در آن نفوذ کند.



درزها را محکم بکشید. چسب درزگیر را با فرچه با دقت روی تکه‌تکه درزهای چسب‌نخورده بمالید.

همراه خود، وسایل تعمیر ببرید.

کوله‌ها عموماً با کیفیت هستند، اما حتی بهترین کیفیت هم ممکن است در مقابل شرایطی که در آن، کوه‌نورد با تسمه و قلاب از مسیرهای سنگی عبور می‌کند و کوله و وسایل خود را بر روی سطح سنگی می‌اندازد، آسیب ببیند. ابزارهای ساده‌ای می‌تواند به شما در تعمیر کوله و وسایلتان کمک کند:

- سوزن جوالدوز و نخ ضخیم، به اندازه‌ای قوی باشند که به راحتی با دست پاره نشوند. نخ کفایشی برای این کار مناسب است.
- تسمه‌ی اضافی

- تسمه‌ی اضافی برای بستن وسایل به شانه‌ها
- پین‌هایی برای اتصال به کوله که به قاب آن وصل می‌شوند.
- سیم‌چین برای جدا کردن قسمت‌های شکسته شده‌ی قاب کوله
- چسب مایع (چسب‌های موسوم به یک، دو، سه برای این کار مناسب هستند).

طرح و نقشه‌ی سایه‌بان

طرح و نقشه‌ی سایه‌بان در چادرهای مختلف است. سایه‌بان در برخی چادرها در دو طرف چپ و راست چادر وجود دارد. در این چادرها یکی از این سایه‌بان‌ها را می‌توان به عنوان اتبار استفاده کرد و دیگری را به عنوان آتش‌پزخانه و محل ورود و خروج به چادر.

توجه داشته باشید در مناطقی که احتمال می‌دهید باد شدید بوزد، حتماً از قبل، تمامی میخ‌ها و طناب‌هایی را که در هنگام خرید چادر همراه آن بوده، به زمین متصل کنید. مخصوصاً چادرهایی که سایه‌بان دارند، بیشتر در معرض خطر جدا شدن از زمین هستند. یک سر طناب‌ها را به جای مخصوص خود در چادر وصل کنید و سر دیگر آن را به درخت، کنده یا تکه‌سنگی گره بزنید، به گونه‌ای که چادر محکم و استوار قرار بگیرد و راهی برای نفوذ باد از بیرون نداشته باشد. بز روی میخ‌هایی که روی زمین کوبیده‌اید، یک تکه‌سنگ قرار دهید تا استحکام آن بیشتر شود.



● کیسه خواب

تا خواب راحتی داشته باشید. کیسه خواب باید برای شب‌های سرد، به اندازه‌ی کافی گرم و برای آب و هوای معتدل‌تر، خیلی گرم نباشد.

خواب شبانه، بعد از یک روز کوه‌پیمایی یا کوه‌نوری سخت و دشوار، هم لازم است و هم انرژی‌بخش. کیسه خواب مناسبی انتخاب کنید

◀ ویژگی‌های کیسه خواب

محصور می‌کند و باعث ایجاد عایق می‌شود. کیسه خواب‌هایی که الیاف ضخیم‌تری دارند، گرم‌تر هستند اما کیفیت و وزن آن‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

کیسه خواب مانع از فرار گرمای بدن می‌شود و اطراف شما را با هاله‌ای از هوای گرم می‌پوشاند. ضخامت رشته‌های پر یا الیاف ترکیبی، معمولی است و هوا را در خود

برای حفاظت از گرمای بدن در هوای سرد، استفاده از سرپوش ضروری است. کیسه خواب باید فضای کافی داشته باشد تا بتوانید سر خود را در آن بچرخانید.

♥ انتخاب یک کیسه خواب

باید در انتخاب کیسه خواب به شکل آن، ترکیبات عایقی که در آن به کار رفته، سطح بالایی کیسه، ساختار و ویژگی‌هایی که مخصوص هر فرد هستند، مانند قد و پهنای هر فرد، دقت کنید.

کیسه خواب باید نزدیک به شانه‌ی شما باشد تا مانع از فرار گرما شود.

یک روکش، روی سطح کیسه خواب دوخته می‌شود تا مانع از چسبیدن خار و خاشاک به کیسه خواب گردد.



چندین لایه، به قسمت تحتانی کیسه یعنی جایی که پا قرار می‌گیرد، اضافه می‌گردد تا مانع از ورود سرما به نقاط حساس بدن شود. این قسمت باید به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد تا پا بتواند به صورت طبیعی حرکت کند.

قبل از خرید، اندازه‌ی کیسه را با اندازه‌ی قد خود مقایسه کنید. به داخل کیسه بروید. اگر خیلی تنگ است، در آینده احساس خفگی خواهید کرد و اثر خود را از دست خواهد داد.

ساختار روکش کیسه خواب

روکش‌ها یکی از قابلیت‌های کیسه خواب‌ها هستند که باعث اطمینان از پراکندگی متوازن پر در لایه‌های آن می‌شوند.

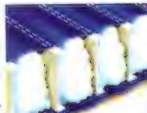
درزهای دوخته شده

در این ساختار که هزینه‌ی زیادی نمی‌برد، ممکن است هوای گرم از درزهای دوخته شده، فرار کنند.



دیوار مشبک

استفاده از لایه‌های توری در درزهای دوخته شده، نقاط ورود سرما را می‌بندد. کمی هزینه‌بر است ولی گرمای بیشتری را حفظ می‌کند.

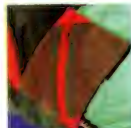


قفل طناب: استفاده از طناب

برای بستن به دور کیسه خواب، کمک می‌کند سرپوش آن در آب و هوای سرد، تنگ‌تر و در آب و هوای معتدل، بازتر شود.

جیب: در بعضی از کیسه خواب‌ها جیب‌هایی تعبیه شده که می‌توان برای نگهداری گوشی تلفن همراه، کلید یا کیف پول از آن‌ها استفاده نمود.

زیپ: زیپ باید هم محکم و مقاوم باشد و هم جریان هوا را به درون خود بکشد. بند نازکی که در داخل کیسه خواب روی سطح زیپ قرار می‌گیرد، مانع از فرار گرما و ورود سرما می‌شود.





ساختار لایه‌های کیسه خواب



معمولاً کیسه خواب‌ها در دو جنس پر و الیاف ترکیبی درست شده‌اند. کیسه‌هایی که از جنس پر هستند، به دلیل وزن کم و گرمای بیشتری که نسبت به دیگر الیاف دارند، اغلب در ارتفاعات کوهستان به کار می‌روند. از طرف دیگر، قابلیت تراکم‌پذیری بیشتری دارند و به راحتی فشرده می‌شوند. این خصوصیت زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که مجبورید وسایل زیادی را در کوله‌ی کوچک خود قرار دهید. پر گاز به دلیل پوشش بیشتر، نسبت به پر اردک کیفیت بهتری دارد و به این معنی است که پر گاز گرم‌تر از پر اردک است. ترجیحاً در هوای شرجی، از کیسه‌هایی با الیاف ترکیبی استفاده کنید. الیاف‌های دیگر، رطوبت کم‌تری جذب می‌کنند و زمانی که آب به آن‌ها برسد، عایق خوبی به شمار می‌آیند و زودتر از پر، خشک می‌شوند. کیسه خواب از جنس پر، نسبت به الیاف دیگر گران‌تر است و به مراقبت بیشتری نیاز دارد.

رتبه‌بندی دمای کیسه خواب

گرمای کیسه خواب بر اساس رتبه‌ی دمای آن تعیین می‌شود. از نظر تئوری، کیسه‌ای با دمای صفر درجه‌ی سانتی‌گراد (۳۲ درجه‌ی فارنهایت) باید شما را در همان دما گرم نگه دارد. اگر می‌خواهید یک کیسه‌ی سه‌فصل تهیه کنید، به دنبال این رتبه باشید. با این وجود، دقت کنید که هم سازندگان کیسه خواب در استانداردهای خود با هم متفاوت هستند و هم کوه‌نوردان در سیستم سوخت‌وساز بدن، سن، جنسیت، عادت‌ها یا همان سبک زندگی، تجربه، آمادگی جسمانی و کیفیت دیگر وسایل خود مانند چادر، زیرانداز و کیسه خواب با هم یکسان نیستند که همین امر، رتبه‌ی یکسان دمای کیسه‌ها را غیر عملی می‌کند. برخی از تولیدکنندگان، رتبه‌بندی‌های دیگری بر اساس راحتی و استقامت ارائه می‌کنند که این موارد هم غیر علمی هستند و در عمل مشکلاتی را ایجاد کرده است.

در کل، کیسه خواب با کیفیتی که رضایت بیشتری را جلب کند، گرم‌ترین نوع آن است. علاوه بر این، رتبه‌ی دما می‌تواند از تعداد قابلیت‌هایی که برای کیسه خواب درست شده است، تأثیر بپذیرد؛ قابلیت‌هایی از جمله بندهایی که روی زیپ را می‌پوشاند و شکل روکش کیسه خواب و قابلیت متصل شدن دو کیسه خواب از طریق زیپ به هم. جایی که کیسه خواب اطراف شانه‌ی شما را می‌گیرد، قسمت مهمی است که نباید تنگ باشد تا مانع از خروج گرمای درون کیسه به بالا (به سمت سر) نشود. با این حال، شرکت‌های تولیدکننده‌ی کیسه خواب‌های حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای، درجه‌ی مقاومت مدل‌های مختلف تولیدی خود را بر روی کیسه خواب درج می‌کنند. این درجه‌بندی معمولاً در سه سطح راحت (Comfort)، حد مجاز (limit) و حد نهایی (Extreme) بیان می‌شود. برای مثال ۳، ۲- و ۱۸- درجه‌ی سانتی‌گراد، یعنی در دمای ۳+ به راحتی می‌توانید در کیسه خواب بخوابید، در دمای ۲- خواب خوبی نخواهید داشت و سرما شما را اذیت می‌کند و در دمای ۱۸- تنها از یخ زدن اعضا و سرمازدگی عمومی بدن جلوگیری می‌کند و به هیچ عنوان این دما مناسب خواب و استراحت نیست.

نمونه‌ای از برچسب رتبه‌بندی کیسه خواب

ART.	552
MODEL	Formica Pluma
FILLING	250 GR. 60% GDD
OUTER FABRIC	Nylon RS
INNER FABRIC	Polyester
CONSTR.	B.C.
STUFF SAC	Std.
M  F	210x75x54
 (kg)	0.95
Stuff Sac Sizes cm.	16x24
COMFORT	+10°C
LIMIT	+6°C
EXTREME	-7°C
EN 13537	



برخی شرکت‌ها این سه درجه را به درجه‌های بیشتری تقسیم می‌کنند و کم‌ترین درجه تا بیشترین درجه‌ی مقاومت آن را با طیفی از رنگ‌های مختلف نشان می‌دهند.

حد اکثر راحتی Maximum comfort	راحتی comfort	راحتی محدود Lowest comfort limit	حد نهایی extreme
+15	-9 [♀]	-16 [♀]	-37

Maximum comfort: یک فرد عادی، در این دما می‌تواند بدون اینکه عرق کند بخوابد، به این صورت که زیپ کیسه‌خواب باز باشد و دست‌ها بیرون کیسه‌خواب باشند.
Comfort: دمایی که در آن، یک فرد عادی تمام شب را درون کیسه‌خواب با آرامش سپری می‌کند.
Lowest comfort: دمایی که هر فرد عادی در شب، به مدت هشت ساعت می‌تواند درون کیسه‌خواب بخوابد، ولی ممکن است هرازگاهی به خاطر سرما از خواب بیدار شود.
extreme: کم‌ترین دمایی که کیسه‌خواب می‌تواند از یک فرد عادی در مقابل از دست دادن دمای عمومی بدنش محافظت کند. این حالت، اجازه‌ی شش ساعت دراز کشیدن در کیسه‌خواب را بدون اینکه دمای داخلی بدن تا مرحله‌ی خطرناک پایین بیاید، به فرد می‌دهد.

یک کیلوگرم برای برنامه‌های شما مناسب باشد، لزومی ندارد کیسه‌ی دو کیلوگرمی پَر با قیمتی چند برابر تهیه کرده و سنگینی آن را تحمل کنید. مراقبت ویژه از وسایل پَر، مشکل دیگر این انتخاب است. کیسه‌خواب پَر به مراقبت‌های ویژه‌ای نیاز دارد که جنس الیاف، این مراقبت‌ها را کم‌تر می‌طلبد. مشکل بعدی این است که امکان دارد شرایط آب و هوایی در برنامه‌ای خاص، به گونه‌ای باشد که اگر در کیسه‌خواب پَر دو کیلوپی بخوابید، بدن شما از گرما عرق کند و گرمای زیاد، مانع از خوابیدن شما شود. از طرفی، اگر از کیسه‌خواب بیرون بیایید، سرما اجازه‌ی خواب به شما نخواهد داد. البته این را هم در نظر بگیرید که لازم است کیسه‌خواب انتخابی شما، چند درجه گرمای بیشتری نسبت به محیطی که می‌خواهید در آن بخوابید داشته باشد. بنابراین باید برای انتخاب کیسه‌خواب مناسب کمی وقت بگذارید و با مشورت، انتخاب خوبی داشته باشید.

زمانی که می‌خواهید کیسه‌خواب انتخاب کنید، به شرایط و نوع فعالیتی که در نظر دارید و همچنین به دمای راحت (comfort) توجه داشته باشید.

در کل، شخص استفاده‌کننده از کیسه‌خواب، باید با توجه به کیفیت وسایلی مانند چادر، زیرانداز، لباس گرم و البته تجربه‌ی به کارگیری این وسایل در برنامه‌های سبک و همچنین استفاده از تجربیات هم‌نوردانی که قبلاً از مدل یا برند خاصی استفاده کرده‌اند، به این نتیجه برسد که چه کیسه‌خوابی برای او مفید است. ممکن است بگویید اگر فرد بهترین نوع کیسه‌خواب را در بازار تهیه کند و قیمت هم برای او مهم نباشد، انتخاب خوبی انجام داده است. در صورتی که این‌گونه نیست. ممکن است با توجه به مواردی که گفته شد و نوع استفاده‌ای که آن فرد از کیسه‌خواب دارد، تهیه‌ی بهترین نوع کیسه‌خواب در بازار، سختی‌هایی را به همراه داشته باشد. برای مثال اگر کیسه‌خوابی با الیاف با وزن





لایه‌ی حاوی پَر

این لایه از پَرهای سبک و بسیار کوچک تشکیل شده است. کیفیت پَر بر اساس نوع و تراکم آن سنجیده می‌شود. کیفیت پَر موجود در کیسه‌خواب به صورت نسبت درصد گرک و ساقه‌ی پَر بیان می‌شود. برای مثال پَر ۶۰/۴۰ یعنی ۴۰ درصد آن ساقه یا بدنه‌ی پَر و ۶۰ درصد آن گرک پَر یا خود پَر است. بدین ترتیب، کیسه‌خواب‌های ۷۰/۳۰، که اصطلاحاً به آن پَر کلاسیک گفته می‌شود و ۸۰/۲۰ و ۹۰/۱۰ و ۹۵/۵ نیز موجود است. درجه‌ی نوع پَر، با قیمت آن ارتباط مستقیم دارد. هرچه درصد پَر بیشتر باشد، قیمت آن نیز به همان نسبت گران‌تر است. عالی‌ترین نوع پَر، درجه‌ی ۹۵/۵ است که در اصطلاح به آن پَر طلایی گفته می‌شود و شامل گرک خالص پَر است که

بسیار حرفه‌ای و مخصوص صعود در ارتفاعات بالا می‌باشد. لازم به ذکر است که هرچه درصد گرک پَر بیشتر و مقدار ساقه کم‌تر باشد، قابلیت مقاومت آن در برابر سرما بیشتر و وزن آن از سوی دیگر کاهش می‌یابد. در نتیجه کیسه‌خواب گرم‌تر و سبک‌تر و دمای متوسط آن به دمای حداکثر نزدیک‌تر می‌شود و اصطلاحاً قوی‌تر است. عایق بودن پَر در برابر گرما نیز بر اساس حجمی که ۳۰ گرم از پَر در ۲/۵۴ سانتی‌متر از سطح اشغال می‌کند، اندازه‌گیری می‌شود. در حقیقت با این معیار، مقدار پَف پَر سنجیده می‌شود. هر تولیدکننده‌ای این رتبه را روی سطح کیسه‌خواب، درج می‌کند.

دقت کنید که اگر بهترین کیسه‌خواب بازار را هم تهیه کنید، ولی وسایل دیگر مخصوصا زیرانداز شما در مقابل سرما و رطوبت مناسب نباشند، با مشکل جدی مواجه خواهید شد. تغذیه‌ی مناسبی داشته باشید تا بدن شما گرمای بیشتری تولید کند. آب بنوشید، زیرا کمبود آب بدن نیز موجب کاهش گرمای تولیدی در بدن می‌شود.

اگر زیپ کیسه‌خواب در وسط آن نیست، چپ‌دست‌ها کیسه‌خوابی انتخاب کنند که زیپ آن در سمت راست قرار گرفته باشد. راست‌دست‌ها نیز کیسه‌ای را انتخاب نمایند که زیپ آن در سمت چپ قرار گرفته است. در این صورت، تسلط بیشتری به زیپ خواهید داشت.

توصیه‌های هنگام خواب در کیسه‌خواب
قبل از ورود به کیسه‌خواب کمی نرمش کنید تا گرم شوید. بنابراین به زمان کم‌تری برای گرم شدن نیاز دارید و گرمای بدن شما نیز در فضای کیسه‌خواب حفظ می‌شود. قبل از خواب، مثانه‌ی خود را تخلیه نمایید. وجود ادرار در مثانه، علاوه بر ضررهای پزشکی که لازم به ذکر آن نیست، باعث می‌شود مقداری از گرمای بدن، صرف گرم نگه داشتن ادرار شود که کاملاً بی‌هوده است. اگر هوا خیلی سرد است، کلاه به سر بگذارید، زیرا همان‌گونه که می‌دانید مقدار زیادی از گرمای بدن را از راه سر و گردن از دست می‌دهید.

تشک خواب (زیرانداز کیسه‌خواب) و وسایل جانبی دیگر

علاوه بر کیسه‌خواب، به یک تشک فوم یا تشک هوا نیاز دارید تا خیالتان راحت باشد که شب را به راحتی و در جایی خشک سپری می‌کنید. ممکن است در بعضی شرایط، وسایل خاصی از جمله پشه‌بند، تخت‌خواب سفری و بالش‌ی که باد می‌شود، برای شما مفید باشد.

تشک خواب (زیرانداز)

هرچقدر تشک ضخامت بیشتری داشته باشد، گرم‌تر خواهد بود. نقش دیگر تشک، عایق شدن بین شما و رطوبتی است که ممکن است به داخل چادر رسوخ کند.

تشک خواب، چه از جنس فوم باشد و چه با هوا پُر شود، نه تنها کمک می‌کند روی زمین سخت و بعضاً ناهموار، خواب راحتی داشته باشید، بلکه بین بدن و زمین حایل و مانع از هدر رفتن گرما در تماس با زمین می‌شود.



بعضی از تشک‌های بادی سطح بافت‌دار و زبری دارند که مانع از سر خوردن تشک می‌شود.

تشک بادی

انواع گوناگون آن در ضخامت‌های مختلف در دسترس است. با توجه به اینکه در این نوع تشک‌ها یک لایه فوم به کار رفته، بسیار راحت هستند و عایق گرمایی فوق‌العاده‌ای به شمار می‌آیند. با این وجود، گران‌تر و سنگین‌تر از تشک‌های فوم می‌باشند. حتی تشک‌هایی هم وجود دارند که به خودی خود باد می‌شووند ولی ضخامت چندانی ندارند. در زمستان باید از تشک‌های تمام قد استفاده کرد، اما در تابستان؛ تشک‌های کوتاه‌تر نیز مناسب هستند.

تشک بادی

تشک فوم

این نوع از تشک‌ها، سبک‌ترین و ساده‌ترین نوع هستند که به راحتی لوله می‌شوند و زیر کوله قرار می‌گیرند. بهترین مورد استفاده‌ی آن‌ها روی زمین‌های نرم، مانند شن یا چوب درختان است. می‌توان در زمستان آن را زیر تشک هوا قرار داد تا عایق بیشتری ایجاد شود.

تشک فوم تا نشده

سطح این تشک مشبک است که حجم‌های مختلفی از هوای گرم را در خود نگه می‌دارد.

تشک فوم برجسته

سطح حفره‌دار و خطی و برجسته‌ی این نوع تشک‌ها، حجم‌های مختلفی از هوای گرم را در خود نگه می‌دارد.

بالش

مطمئناً ضرورتی ندارد از بالش بادی استفاده کنید، ولی راحتی شما را افزایش می‌دهد. به عنوان جایگزین می‌توانید از ترکیبی از کفش با لباس‌های اضافی استفاده کنید و زیر سر خود بگذارید.

تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، آن را باد کنید.

لایه‌ی بیرونی که از جنس نخ است، قابل شستشو است.

خواب راحت

بالش بادی یک گزینه‌ی اختیاری است، بنابراین سعی کنید سبک‌ترین نوع موجود را انتخاب کنید.

ملحفه‌ی آلومینیومی (پتوی نجات)

این نوع ملحفه از مواد فلزی سبک و محافظ در برابر گرما ساخته شده‌اند. کم‌تر از ۵۰ گرم وزن دارند و به راحتی تا می‌شوند. محافظ خوبی در برابر آب و هوای نامناسب هستند.

این ملحفه‌ی آلومینیومی در ایران به پتوی نجات معروف است. پتوی نجات را

می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی تهیه نمایید. پتوی نجات یکی از اصلی‌ترین وسایلی است که باید در کیف بقای هر کوه‌نورد وجود داشته باشد. بسته‌بندی کوچک و وزن کم این وسیله، از مزایای آن است. کیف بقا آخرین چیزی است که در شرایط آب و هوایی سرد از کوه‌نورد جدا می‌شود.

گرم‌کننده‌ی سریع

برای حداکثر اثربخشی، ملحفه را به دور خود بپیچانید، به گونه‌ای که سطح براق و انعکاس‌دهنده، سمت بدن شما باشد.

سطح آلومینیومی، گرمای بدن را منعکس می‌کند.





پشه‌بند

اگر در هوای آزاد می‌خواهید، پشه‌بندی که بین دو درخت نصب شده، می‌تواند شما را از گزند حشرات محافظت کند.



محافظت از حشرات

پشه‌بند برای راحتی بیشتر، شما را از نیش حشرات محافظت می‌کند و در عین حال باعث گردش هوا نیز می‌شود.

تخت‌خواب سفری (ننو)

استفاده از این نوع تخت‌خواب‌ها به این معنی است که حتی وقتی سطح زمین، گل‌آلود، سنگی یا شیب‌دار است، می‌توانید خواب راحتی داشته باشید. در هر جایی می‌تواند محل استراحت شما را فراهم نماید. در شرایطی که بارندگی است، می‌توانید از پارچه‌ی ضدآب یا نایلون استفاده کنید.

نصب یک تخت‌خواب سفری

محل نصب ننو باید جایی باشد که شاخه‌ی مرده (خشک) و ضعیفی در بالای آن نباشد. دقت کنید درخت یا چیزی که در بالای آن قرار گرفته، به اندازه‌ی کافی محکم باشد و طناب‌ها با امنیت کامل بسته شده باشند که تخت‌خواب جدا نشود.

تخت‌خواب سفری را محکم به درخت ببندید. نوارهای اطراف این تخت‌خواب، در برابر اصطکاک با پوسته‌ی درختان مقاوم است.



از یک تشک هوا یا زیرانداز آلومینیومی برای عایق‌کاری و گرم شدن استفاده نمایید. هم می‌توانید آن را از فروشگاه تهیه کنید و هم می‌توانید یک لایه‌ی فویل به دور یک تشک قوم بکشید.





◀ مراقبت از کیسه خواب و تشک بادی

ممکن است لازم باشد هر دو را در محلی که آن‌ها را استفاده می‌کنید، تعمیر نمایید. بنابراین همیشه چسب و وسایل دوخت و دوز همراه خود داشته باشید. استفاده‌ی دقیق و درست از وسایل خواب، عمر آن‌ها را افزایش می‌دهد.

کیسه‌خوابی که در طول برنامه‌ی حرکت، هر روز استفاده می‌شود، ممکن است بعد از اتمام برنامه، چروکیده و کثیف به نظر بیاید. اما برای تمیز کردن آن باید کمی تیزبین و حساس باشید. شستشوی مکرر کیسه‌خواب باعث از بین رفتن ویژگی عایق بودن آن می‌شود.

تعمیر کیسه خواب در مسیر کوه‌پیمایی
زمانی که کیسه‌خواب را هوا می‌دهید، آن را به طور مستقیم روی زمین نگذارید تا گرد و خاک و رطوبت به آن نچسبد. محدوده‌ای تمیز و خشک مانند یک سنگ بزرگ بیابید. کیسه‌خواب را از لباس‌های کثیف و مرطوب دور نگه دارید. در یک شب بارانی، لباس‌های مخصوص باران را از جایی که می‌خواهید بیرون آورید و در جایی دیگر بگذارید. مطمئن شوید هیچ رطوبتی به کیسه‌خوابتان نمی‌رسد.

❖ کیسه‌خواب خود را بتکانید

در طول برنامه، هر روز کیسه‌خواب را به خوبی تکان دهید. این کار کمک می‌کند که تازه بماند و مطمئن شوید الیاف به کار رفته در آن به طور متوازن در لایه‌ها توزیع شده‌اند.

از کیسه‌خواب، خوب استفاده کنید.
زمانی که می‌خواهید شب هنگام برای استراحت اردو بزنید، قبل از اینکه از کیسه‌خواب خود استفاده کنید، آن را روی زمین پهن کنید تا کمی خودش را باد کند. برای محافظت بیشتر نسبت به سطح زمین، آن را روی یک زیرانداز قرار دهید. لباس زیر گرم مخصوص خواب بپوشید یا از روکش نخ‌ی یا ابریشمی کیسه‌خواب استفاده کنید. این کار باعث می‌شود چربی سطح پوست و گرد و غباری که به داخل کیسه‌خواب وارد شده کم شود. این گرد و غبارها به مرور زمان سبب می‌شوند که لایه‌ی پشمی نابود شود و باد کیسه‌خواب و عایق بودن آن تحت تأثیر قرار گیرد. در آب و هوای گرم، با شلوار نازک و لباس‌های آستین بلند بخوابید (که همین شما را در بعدازظهر از پشه و دیگر حشرات محافظت می‌کند). معمولاً زیپ کیسه‌خواب خراب می‌شود، اما به راحتی قابل تعمیر است.

تعمیر کیسه‌خواب

همیشه سعی کنید هر آسیبی که به کیسه‌خوابتان وارد می‌شود را حتی اگر اندک باشد، به سرعت تعمیر کنید. برای تعمیرات موقتی از چسب پهن استفاده نمایید. چسب را به شکل دایره بپريد، زیرا اگر گوشه داشته باشد، امکان کنده شدن آن بیشتر است. چسب زدن مانع از کشیدگی اطراف کیسه‌خواب و چروکی آن می‌شود.

برای تعمیرات طولانی‌تر از چسب‌های نایلونی یا وصله‌دوزی استفاده کنید. وسایل وصله‌دوزی در بیشتر فروشگاه‌ها یافت می‌شوند.

ممکن است شرکت‌هایی باشند تا کیسه‌خواب شما را به صورت حرفه‌ای تعمیر کنند. برای مثال می‌توانند لکه‌ها را رفع کنند، درزها را بازتر نمایند، زیپ‌ها و نخ روکش کیسه را تعویض نمایند.





نگهداری از کیسه خواب در خانه

شستن و خشک کردن کیسه خواب الیاف

■ کیسه خواب از جنس الیاف را هرازگاهی، اما نه بیش از حد معمول بشویید تا تمیز بماند. صابون، چربی را از سطح پشم پاک می‌کند و برای تراکم و در نتیجه گرمای آن مفید است. وقتی پشم در کیسه‌هایی با الیاف ترکیبی قرار گیرد و شسته شود، به مرور زمان از بین می‌رود.

■ برای شستشوی کیسه خواب، براساس دستورالعمل و از صابون مایع استفاده کنید. می‌توانید کیسه خواب را با دست بشویید یا آن را در دور آهسته‌ی ماشین لباسشویی قرار دهید. هرگز کیسه خواب را خشکشویی نکنید.

■ برای خشک کردن کیسه خواب در ماشین لباسشویی، از تنظیمات آرام یا پایین‌ترین درجه استفاده کنید. برای اینکه کیسه خواب مجاله نشود، برای چند دقیقه یک توپ تنیس را همراه آن در ماشین لباسشویی قرار دهید. عملکرد توپ مانع از این تراکم می‌شود.

■ با کیسه خواب‌هایی که مرطوب هستند، به آرامی برخورد کنید. می‌توانید آن‌ها را در هوا خشک کنید اما روی طناب رخت پهن نکنید. به سطحی نیاز دارید تا بتواند وزن کیسه را تحمل کند، قطرات آب به آرامی از آن جدا شود و شکل کیسه خواب هم عوض نشود. ساده‌ترین راه این است که کیسه خواب را روی یک قفسه‌ی خشک‌کن یا چیزی شبیه نردبان به شکل خوابیده پهن کنید، به طوری که موازی با زمین قرار گیرد و زیر آن، فضای خالی برای تردد هوا وجود داشته باشد.

■ برای شستن کیسه خواب‌های پر، حتماً به دستورالعمل شرکت تولیدکننده عمل کنید.

نگهداری از کیسه خواب

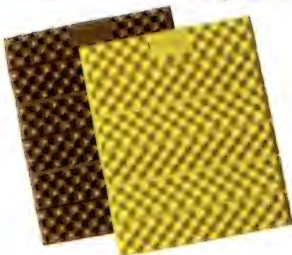
■ بهتر است کیسه خواب خود را در کیسه‌ای نخی و بزرگ بگذارید. این کیسه‌ی نخی باید در کوله به راحتی جا گرفته باشد. برای مدت طولانی، آن‌ها را در ساک نگه ندارید، به دلیل اینکه فشردگی باعث از بین رفتن باد کیسه خواب می‌شود. امروزه همه‌ی کیسه خواب‌ها جای مخصوص به خود را دارند. برخی از آن‌ها دو ساک دارند، یکی برای نگهداری در خارج از منزل و قبل از اجرای برنامه که فضایی دارد که اجازه می‌دهد کیسه خواب فشرده نشود و یکی هم برای زمان اجرای برنامه و قرار گرفتن در داخل کوله پشتی که تا جایی که امکان دارد می‌توانید آن را فشرده کنید.

■ کیسه خواب را در ساک پلاستیکی قرار ندهید، به این دلیل که ممکن است رطوبت را در خود نگه داشته و باعث رشد و تقویت قارچ، کپک و باکتری شود. مطمئن شوید قبل از نگهداری از کیسه خواب، حتی برای مدتی کوتاه، کاملاً خشک شده باشد.

■ کیسه خواب پر را در منزل از جایی آویزان کنید و یا زیر تخت خواب به صورت باز قرار دهید تا پره‌ای آن بر اثر فشار و تراکم نشکند.

مراقبت از تشک بادی و زیرانداز در خانه

اسفنجی و عایق یافت می‌شوند که هم جنس خوبی دارند و هم سبک هستند. کوه‌نوردان بیشتر از این نوع زیراندازها استفاده می‌کنند.



تشک بادی را از کوله خارج کرده و هر نوع لکه را با یک پارچه‌ی نرم، آب ولرم و صابون از آن جدا کنید. تشک را در هوا خشک نموده و آن را نگه دارید. اگر امکان دارد، در مکانی خشک و خنک آن را صاف کنید. همیشه تشک بادی را به صورت باز نگهداری کنید تا خشک بماند و مانع از رشد و تقویت قارچ‌ها شود.

امروزه در بازار ایران، انواع زیراندازهای



خارج شود. همراه بیشتر تشک‌های بادی، جعبه‌ی تعمیراتی حاوی وسایل وصله‌دوزی و چسب‌های قوی وجود دارد. اگر هیچ سوراخی در سطح تشک پیدا نکردید، آن را باد کنید و در آب قرار دهید. به دنبال حباب باشید تا بتوانید ناحیه‌ی خراب شده را بیابید.

تعمیر تشک بادی

تشک‌های بادی گرم و راحت هستند، ولی به آسانی توسط بوته‌های بلند، سنگ‌های نوک تیز یا خاکه‌های معلق، سوراخ یا چروکیده می‌شوند. حتی کوچک‌ترین سوراخ هم باعث می‌شود همه‌ی هوای داخل تشک از آن



۱ نقطه‌ی مورد نظر را بیابید و آن را با خودکار یا ماژیک علامت بزنید. اگر نتوانستید سوراخ را پیدا کنید، تشک را باد کرده و در آب قرار دهید.



۲ اگر تشک خیس است، بگذارید خشک شود. آن را باد کنید و در چاهی آن را ببندید، چسب را در سوراخ و اطراف آن بریزید.



۳ روی سوراخ را چسب بزنید. یک قوری آب داغ در بالای این قسمت قرار دهید تا به قدرت چسبندگی آن کمک کند.

● تجهیزات پخت و پز

در فرایند پخت‌وپز خواهید بود. برای انتخاب این وسایل، به پیچیدگی و سختی غذایی که می‌خواهید درست کنید و وزن مواد اولیه‌ای که حمل می‌کنید، توجه داشته باشید.

تغذیه در برنامه‌های طبیعت گردی، کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر خوراک‌پز مسافرتی و دیگر وسایل پخت‌وپز را به دقت انتخاب کنید، شاهد سرعت و راحتی

◀ اجاق خوراک‌پزی

با اجاق‌های مسافرتی می‌توانید بدون اینکه مجبور باشید آتش درست کنید و هر جا که بخواهید غذا بپزید. پخت‌وپز روی آن‌ها امن‌تر و راحت‌تر از آتش است و به محیط زیست آسیبی نمی‌زند. اگر بخواهید آتش روشن کنید، علاوه بر از بین رفتن سوخت طبیعی مانند چوب، صدمه زدن به درختان به علت قطع شاخه‌های آن و ایجاد خراش سیاه بر چهره‌ی طبیعت، ممکن است آتش روی سطح زمین گسترش پیدا کند. به ویژه در آب و هوای خشک و بی‌آب و دشت‌های بی‌درخت، شرایط برای آتش‌سوزی بسیار مهیاس‌ست. انتخاب خوراک‌پز به نوع سوختی بستگی دارد که می‌خواهید در آن استفاده کنید.

با اجاق‌های مسافرتی می‌توانید بدون اینکه مجبور باشید آتش درست کنید و هر جا که بخواهید غذا بپزید. پخت‌وپز روی آن‌ها امن‌تر و راحت‌تر از آتش است و به محیط زیست آسیبی نمی‌زند. اگر بخواهید آتش روشن کنید، علاوه بر از بین رفتن سوخت طبیعی مانند چوب، صدمه زدن به درختان به علت

تخمین استفاده از سوخت

آن، سوخت شما چه مدت باقی مانده است تا میزان مصرف آن را بسنجید. معمولاً یک محفظه‌ی ۳۲۵ میلی‌لیتری سوخت مایع یا یک سیلندر ۱۹۰ گرمی سوخت گاز مایع برای یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی در آخر هفته کافی است. مطمئن شوید محفظه‌ی سوخت، نشی نداشته باشد تا باعث از بین رفتن غذا یا خرابی وسایل دیگر نشود.

هر اجاق، مقدار متفاوتی سوخت مصرف می‌کند و هر کوه‌نورد نیز به مقدار متفاوتی غذا نیاز دارد. بنابراین برای سنجش مصرف سوخت، باید به آزمون و خطا روی آورد. بیشتر تولیدکنندگان اجاق‌های مسافرتی مقدار سوختی را که باید همراه داشته باشید، به شما پیشنهاد می‌دهند. یادداشت کنید که چه چیزی پخته‌اید و نسبت به

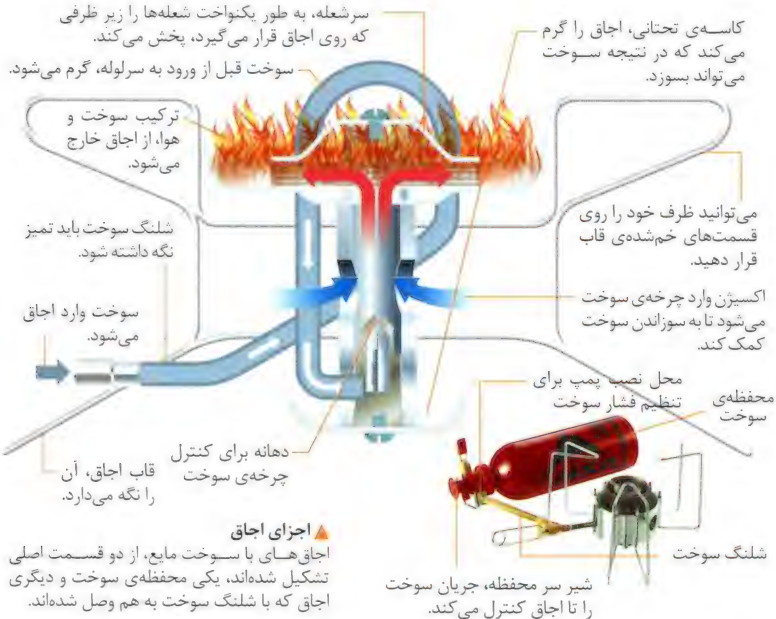


دست‌رسی به سوخت

اگر در مسیری خارج از کشور کوهپیمایی می‌کنید، با سازمان‌های کوهنوردی محلی تماس برقرار کنید و ببینید چه سوختی در دسترس خواهد بود. برای این کار از کتاب‌های راهنمای معتبر نیز می‌توانید

استفاده نمایید. انواع سوخت که بیشتر در دسترس هستند، پارافین، گاز مایع (که در اجاق‌های با سوخت بنزین سفید استفاده می‌شود) و بنزین می‌باشند که در سیلندرهای مخصوص به فروش می‌رسند.

این نوع اجاق، وقتی پیش از استفاده گرم شود، سوخت مایع را به گاز تبدیل کرده و آن را با اکسیژن ترکیب می‌کند و در نهایت آن را می‌سوزاند.



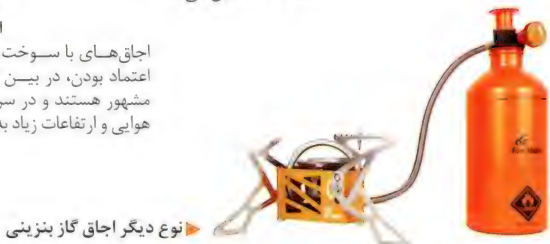
اجاق با سوخت مایع

بیشتر این اجاق‌ها با بنزین سفید کار می‌کنند اما ممکن است از بنزین بدون سرب، ترپنتین و حتی گاز مایع استفاده کنند.



اجاق قابل اعتماد

اجاق‌های با سوخت مایع به دلیل قابل اعتماد بودن، در بین گروه‌های کوه‌نوردی مشهور هستند و در سردترین شرایط آب و هوایی و ارتفاعات زیاد به خوبی کار می‌کنند.





روی سرشعله‌ی کوچک اجاق، تنها از ظروف کوچک استفاده کنید. ممکن است ظروف بزرگ واژگون شوند.

شیر گاز اجازه می‌دهد سوخت به سرشعله برسد.

بدنه‌ی اصلی اجاق یا به سیلندر سوخت پلمپ یا به آن پیچ می‌شود.

اجاق ساده

اگرچه در مناطقی که به راحتی می‌توانید سوخت به دست آورید، استفاده از اجاق‌های سیلندری فوق‌العاده است، ولی در آب و هوای خیلی سرد از کار می‌افتند. البته برخی از انواع آن با گاز مایع وجود دارد که در سرمای زیر صفر هم کار می‌کنند.

اجاق سیلندری

استفاده از آن راحت و سبک است. در این نوع اجاق‌ها ترکیبی از گاز بوتان و گاز پروپان استفاده می‌شود. از آن جایی که سرشعله کوچک است، تنها برای ظروف کوچک مناسب می‌باشد. سرشعله‌ی آن با نام‌های تجاری و مدل‌های مختلف در بازار موجود است.

طریق شلنگ رابطی که در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی یافت می‌شوند، از مخزن بزرگ‌تری مانند کپسول یا پیک‌نیک گاز مایع تزریق می‌شوند. این کار را با رعایت اصول ایمنی به راحتی می‌توانید در منزل انجام دهید. البته توجه کنید که گاز مایع معمول در کپسول‌ها و پیک‌نیک‌های خانگی، در دمای زیر صفر درجه کار نمی‌کنند.

اجاق‌های سیلندری در ایران به راحتی در دسترس هستند. کپسول آن‌ها از دو نوع گاز بوتان و پروتان یا مخلوطی از هردو وجود دارد که برخی از آن‌ها بعد از اتمام، قابل شارژ هستند. برای شناسایی این موضوع، علاوه بر اینکه روی بدنه‌ی آن‌ها عبارت قابل شارژ درج شده است، فروشنده هم می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. این کپسول‌ها از

انواع مختلف سرشعله



انواع پوشش سرشعله



نمونه‌ی جمع‌شده‌ی سرشعله که در پوشش قرار می‌گیرد.

انواع کپسول



برخی کپسول‌ها قابل شارژ هستند، حواستان باشد، نوع گازی که پر می‌کنید، چه خصوصیتی دارد. معمولاً گاز اصلی این کپسول‌ها در دمای زیر صفر هم کار می‌کند که بعد از شارژ مجدد، این خاصیت را ندارد.

شلنگ مخصوص شارژ کپسول



کاور کپسول گاز



هنگام شارژ کپسول، توجه داشته باشید بیش از میزان حجم کپسول آن را پر نکنید. اگر کپسول باد کرد یا در اثر ضربه، در سطح آن خراشیدگی یا فرورفتگی ایجاد شد، از آن استفاده نکنید.

اجاق ترکیبی



سرشعله در برابر بادهای تند مناسب است.

محفظه‌ی سوخت حاوی انواع مختلف سوخت

تنظیم‌گر شعله، شدت آن را با دقت تنظیم می‌کند.

اجاق چندکاره

وقتی از سوخت خود مطمئن نیستید و به مناطق مختلفی سفر می‌کنید که دسترسی به سوخت نامعلوم است، از این نوع اجاق‌ها استفاده نمایید.

همه‌ی این نوع اجاق‌ها می‌توانند از انواع مختلف سوخت، از جمله بنزین سفید و گازوئیل بدون سرب استفاده کنند. جالب اینکه بعضی از مدل‌های آن می‌توانند از سیلندرهای استاندارد بنزین استفاده کنند. درست است که سنگین به نظر می‌آیند، اما نسبت به شرایط محیطی بسیار انعطاف‌پذیر هستند.

اجاق الکلی مایع



قسمتی که گرما تولید می‌کند، محفظه‌ی جوشی دارد که گرما را تنظیم می‌کند.

خروجی گرما پایین قرار دارد، بنابراین از یک درپوش استفاده کنید تا گرما را حفظ نمایید.

این اجاق‌ها بسیار سبک هستند و با الکل صنعتی کار می‌کنند که در بطری‌های سبک پلاستیکی فروخته می‌شوند و در برخی فروشگاه‌ها قابل دسترس است.

اجاق الکلی جامد



الکل جامد هم به عنوان یکی از انواع سوخت برای پخت‌وپز به کار می‌رود و اجاق مخصوص و بسیار سبکی دارد. این اجاق تا می‌شود و به اندازه‌های مختلفی در می‌آید. این نوع اجاق به همراه قرص الکل جامد در مکان‌هایی که سوخت گاز به علت سرما از کار می‌افتد، می‌تواند کار شما را راه بیندازد. اجاق الکلی جامد در فروشگاه‌های کوه‌نوردی ایران کم و بیش یافت می‌شود. هر چند پیش از این اقبال بیشتری به این نوع سوخت وجود داشت، ولی با توجه به اینکه اجاق گازهای مایع در انواع و اقسام مختلف با وزن کم به بازار آمده، کاربرد آن کاهش یافته است.



سوالاتی که پیش از خرید اجاق باید پرسید

- قبل از خرید اجاق، این سوال‌ها را از خود پرسید:
- آیا به دنبال اجاقی هستید که سبک باشد؟
- آیا غذای شما به یک پخت ساده نیاز دارد که حتی گرمای کم هم برای آن کافی است؟
- آیا برنامه‌ی کوهنوردی شما در خارج از کشور انجام می‌شود و روی دسترسی به سوخت حساب کرده‌اید؟
- آیا می‌خواهید در شرایط بسیار سرد و ارتفاعات، از اجاق استفاده نمایید؟
- ظروف مورد استفاده‌ی شما چه اندازه‌ای دارند؟ بزرگ هستند یا کوچک؟
- قصد دارید چه مقدار هزینه کنید؟

ظروف پخت و پز و وسایل جانبی

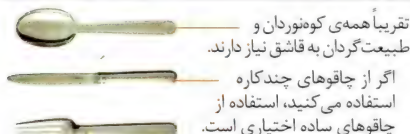
کوچک غذای خوشمزه‌ای درست کنید. همچنین می‌توانید برای یک میهمانی شبانه در دل طبیعت، مواد غذایی را در منزل نیم‌پز کنید و در بسته‌بندی همراه خود داشته باشید.

برای پخت و پز موفق در طول مسیر، باید برنامه‌ریزی داشت، وسایل و تجهیزات را انتخاب کرد و برای حداقل کردن آن‌ها آماده بود. می‌توانید با کمی ادویه و یک ظرف

وسایل ابتدایی برای پخت و پز

مخصوصاً از فروشگاه‌ها تهیه نمایید. در این بسته‌ها تمام مواردی که لازم به نظر می‌رسد، پیش‌بینی شده است. برای مثال شاید به ذهنتان نرسد که دستمال پارچه‌ای را با خود ببرید، ولی این بسته‌ها این را هم پیش‌بینی کرده‌اند و علاوه بر یک انبر، دستمال هم داخل بسته‌ی ظروف گذاشته‌اند. بشقاب، ماهی‌تابه، قابلمه، قوری، لیوان، چاقو، قاشق و چنگال از مهم‌ترین موارد این بسته‌هاست. این بسته‌ها علاوه بر وزن کم، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که داخل همدیگر قرار می‌گیرند و محکم می‌شوند و فضای کمی را اشغال می‌کنند.

وسایل پخت و پز باید سبک باشند. می‌توانید انواع چاقوهای چندکاره، ظروف، بشقاب، ظروف حمل غذا، قوری، ماهی‌تابه، لیوان، کاسه و وسایل شست و شوی آن‌ها را در فروشگاه‌های مختلف پیدا کنید. با این وجود باید قادر باشید برخی از وسایلی را که در منزل دارید، اگر خیلی سنگین نیستند، همراه خود بردارید. این کار برای برنامه‌های طبیعت‌گردی سبک پیشنهاد خوبی است، اما برای برنامه‌های سنگین و طولانی، حتماً بسته‌ی ظروف



قاشق، چنگال و کارد

معمولاً قاشق برای بیشتر غذاهای اردوگاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما با این وجود، ترکیبات قاشق و چنگال هم وجود دارند که با پرداخت یک هزینه و تحمل وزن یکی از آن‌ها، هر دو کارکرد را از آن خواهید داشت. جنسی را انتخاب کنید که ضد گرما، سبک و محکم باشد.

بشقاب

یک کاسه‌ی پلاستیکی تقریباً همه‌ی نیازهای شما را برآورده می‌سازد. نوعی را انتخاب کنید که در دیگچه‌ی پخت و پز شما قرار گیرد تا از اتلاف فضا جلوگیری شود. اگر در کوهنوردی فردی هست که شما را همراهی می‌کند، از دو کاسه (یکی داخل دیگری) استفاده کنید تا فضای کم‌تری اشغال شود. معمولاً مجموعه ظرف‌هایی که مخصوص کوهنوردی است، بشقاب فلزی سبک و مقاوم دارند.



کیسه‌ی حمل غذا

بهترین وسیله برای حمل غذا، قرار دادن آن در یک کیسه‌ی نایلونی است. به دقت محتویات هر وعده‌ی غذایی را جدا کنید، قسمت‌هایی از بسته‌بندی را که دورریختنی هستند، حذف کرده و غذاها را در یک کیسه‌ی پلاستیکی زیپ‌دار قرار دهید.

چاشنی و ادویه را در ظروف کوچک قرار دهید، ولی مواظب باشید تا تعداد آن‌ها آنقدر زیاد نشود که وزن و حجم زیادی داشته باشند.



کیسه‌ی ضد آب انتخاب خوبی است. می‌توانید آن را از درخت آویزان کنید تا از دست حیوانات در امان باشد.



سوالاتی که باید از خودتان پرسید

- قبل از خرید وسایل پخت‌وپز باید این سوالات را از خودتان پرسید:
- چه میزان فضا برای وسایل در اختیار دارید؟
- در فهرست غذاهای شما، موردی هست که می‌خواهید چه نوع غذایی بپزید و برای آماده کردن آن‌ها به چه چیزی احتیاج دارید؟
- می‌خواهید برای چند نفر غذا آماده کنید؟
- آیا می‌توانید وسایل خود را با دیگر همراهان مشترک شوید تا دوباره کاری نکنید؟

ظروف و ماهی‌تابه

بسیاری از کوه‌نوردان، از ظروف چندتایی پخت‌وپز که درون یکدیگر قرار می‌گیرند، استفاده می‌کنند، اما این خطر وجود دارد که از این ظروف بیش از نیازتان، همراه خود ببرید. موارد لازم برای پخت‌وپز را فهرست کنید و تا حد امکان از یک ظرف برای آن استفاده نمایید. همیشه در این ظروف را به همراه داشته باشید. این کار باعث می‌شود سوخت کم‌تری مصرف کنید و پخت‌وپز زمان کمی بگیرد. ظروف آلومینیومی به این دلیل که سریع گرم می‌شوند، انتخاب خوبی هستند. اما اگر توجه نکنید، ممکن است غذا را بسوزانند. اگر این ظروف از جنس تیتانیوم باشند، گران، اما سبک و مقاوم هستند.



- قلاب برای نصب شدن دستگیره به ظرف تعبیه شده تا حمل و نقل آن ساده شود.
- گوشه‌های گرد باعث توزیع منظم گرما تا بالای وجوه آن می‌شوند.
- زمانی که بخواهید برای چند نفر غذا آماده کنید، ظرف بزرگ گزینه‌ی مناسبی است.
- دستگیره‌ی ظرف می‌تواند به آن وصل شده و باعث شود وقتی به شدت گرم است، جابه‌جایی آن امن‌تر صورت گیرد.
- در ظروف به آن‌ها کپ می‌شود که باعث سرعت در پخت‌وپز و از نظر اقتصادی به صرفه‌تر بودن آن می‌شود.
- کف صاف در این ظروف باعث می‌شود بتوانید از آن‌ها به عنوان بشقاب یا کاسه استفاده کنید.

لیوان

لیوان‌های عایق کمک می‌کنند که سوپ یا نوشیدنی‌ها در آب و هوای سرد، گرم بمانند. لیوان‌های چندتایی که داخل یکدیگر قرار می‌گیرند، از لگزان درست شده‌اند. محکم، مقاوم در برابر گرما و سبک هستند که حمل آن‌ها را ساده می‌کند. از لیوان‌های فلزی یا لعاب‌کاری شده استفاده نکنید، زیرا معمولاً باعث سوختگی لب‌ها می‌شوند. می‌توانید از لیوان‌های پلاستیکی استفاده کنید که سبک و ارزان هستند و نمی‌شکنند.

اگر لیوان در داشته باشد، گرما در آن حفظ می‌شود.



دیواره‌ی عایق باعث گرم ماندن سوپ یا نوشیدنی می‌شود.

وسایل شست‌وشو

اسکاچ شست‌وشو کمک می‌کند ظروف و وسایل پخت‌وپز شما تمیز بمانند. اسکاچ‌های ترکیبی، ماندگارتر از اسکاچ‌های ابری هستند و پو نمی‌گیرند. برای شستن ظروف‌ها از چند قطره صابون مایع چندکاره استفاده کنید. می‌توانید آن را در یک بطری پلاستیکی کوچک بریزید.



اسکاچ‌های ترکیبی برای شستن ظروفی هستند که روی اجاق قرار گرفته‌اند.

اسکاچ‌های سیمی برای شستن ظروفی هستند که روی آتش طبیعی قرار گرفته‌اند.



● وسایل ضروری

جعبه‌ی کمک‌های اولیه و کیف بقا هم به همین صورت، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در هر برنامه‌ی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی برای تصفیه‌ی آب، لازم است یک محفظه‌ی تمیز و آب آشامیدنی همراه داشته باشید.

◀ محفظه‌های آب

دستگیره‌ی در بطری را به قلاب کوله وصل کنید. برای اینکه در طول مسیر، آب بدن شما کم نشود، بطری‌های مخصوصی را که ورزشکاران به خاطر سر مخصوص آن‌ها، استفاده می‌کنند، انتخاب نمایید یا سیستمی برای آب‌رسانی به بدن خود پیدا کنید. می‌توانید کیسه‌ی حمل آب را در کوله‌ی خود قرار دهید تا در اردوگاه از آن استفاده کنید.

در یک کوه‌پیمایی کوتاه، مشکلی برای حمل آب وجود ندارد. می‌توانید یک بطری سبک که در محکمی داشته باشد، همراه خود ببرید. بیشتر کوله‌ها، جیب‌هایی در خارج خود دارند که محل قرار دادن بطری است. از طرفی ممکن است بتوانید بطری را با بند به آن ببندید یا

بطری‌های آب



برای مسیرهای طولانی، از بطری‌های مقاوم استفاده کنید. بطری‌هایی از جنس پلی‌کربنات نالچین، در برابر مایعات بسیار سرد و بسیار گرم مقاوم هستند. بطری‌های آلومینیومی، سبک و البته نشکن می‌باشند.

بر اساس تجربه تصمیم بگیرید ▶

می‌توانید با بطری‌هایی که دهانه‌ی بزرگ‌تری دارند از مکان‌هایی که عمق آب بسیار کم است، به راحتی آب بردارید. اما خوردن آب از بطری‌هایی با دهانه‌ی کوچک، راحت‌تر است.

کیسه‌ی حمل آب

این کیسه‌ها، زمانی که خالی هستند به راحتی تا می‌شوند.



حفره‌ای که در این کیسه‌ها وجود دارد، مانند شیر آب است تا ریختن آب به آسانی صورت گیرد.

کیسه‌های بزرگی وجود دارند که می‌توانید با آن‌ها در مناطق بی‌آب، مقدار آب زیادی را تا اردوگاه با خود حمل کنید. هم‌چنین می‌توانید کیسه‌های کوچک‌تر را در گوشه و کنار کوله‌ی خود جای دهید.

حمل آب ▶

وزن این کیسه‌ها، زمانی که خالی باشند، بسیار کم است، اما تا چند لیتر آب را در خود جای می‌دهند.

لازم است از جنس آنتی‌باکتریال باشد تا آب درون آن بو نگیرد.

محفظه‌ی پلاستیکی از آلوده شدن سر شلنگ جلوگیری می‌کند.



▲ مشک آب

محفظه‌ای یک‌پارچه برای نگهداری آب که داخل یک کوله جاسازی شده است. آب از طریق شلنگ آن که از روی شانه تا دهان فرد می‌رود، کم‌کم نوشیده می‌شود. یکی از معایب این وسیله این است که فرد متوجه نمی‌شود چه مقدار آب مصرف کرده و در شرایط کم‌آبی جیره‌بندی را با مشکل مواجه می‌کند.

مشک آب (cammel back)

این سیستم حاوی یک کیسه‌ی سبک و پلاستیکی و یک شلنگ برای نوشیدن آب است که در یک کوله جاسازی شده‌اند. انواع دیگری از این سیستم هستند که می‌توانید در کوله یا کیف کمربندی قرار دهید. شلنگ آب باعث می‌شود بدون هیچ تلاش خاصی، وقتی در حال حرکت هستید آب بنوشید و به راحتی آب بدن خود را تأمین کنید. این مشک‌های آب از یک تا ۴ لیتر گنجایش دارند.



◀ وسایلی برای تصفیهی آب

اگر در شرایطی قرار گرفتید که مجبور بودید در طبیعت به دنبال آب آشامیدنی بگردید، همیشه بهترین کار این است که آن را تصفیه کنید. باکتری‌های ریزی که باعث مشکلاتی در روده‌ی انسان می‌شوند، امکان دارد در همه جا وجود داشته باشند. این باکتری‌ها ممکن

هم هستند که طعم نامناسب ید را ندارند. می‌توانید چند برش از لیمو را در بطری آب قرار دهید تا طعم خوبی به آب بدهد.

فیلتر

برای اینکه بیشتر انگل‌ها و باکتری‌های موجود در آب را از بین ببرید، می‌توانید از فیلترهایی که با گچ یا سرامیک کار می‌کنند، استفاده نمایید. این فیلترها، ویروس را از بین نمی‌برند.

ترکیب فیلتر و تصفیه‌کن

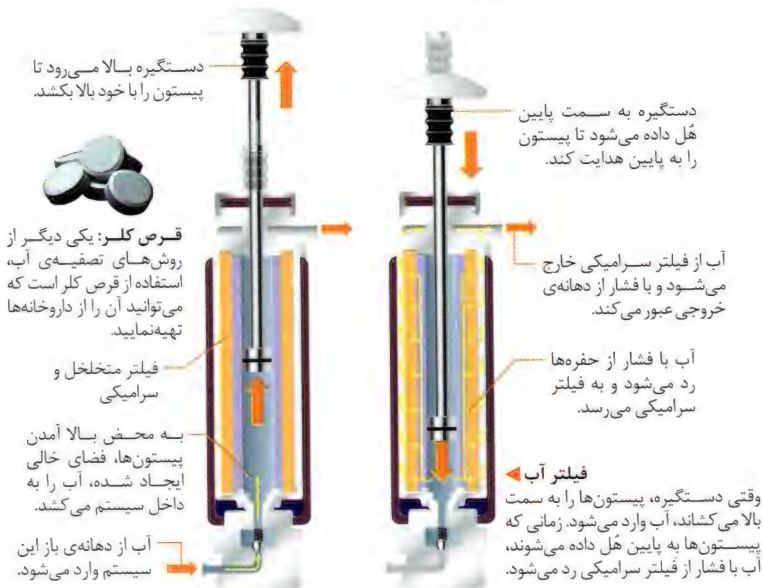
این وسایل، از صفحه‌های یددار برای از بین بردن ویروس و از فیلتر برای نابودی انگل و باکتری استفاده می‌کنند. آب ورودی، پیش از اینکه از دهانه‌ی آن خارج شود، از سیستم فیلتر و تصفیه عبور می‌کند.

ماهی تابه

ابتدایی‌ترین روش برای اینکه آب را انگل‌زدایی کنید این است که آن را به مدت چند دقیقه گرما دهید تا به نقطه‌ی جوش برسد. وسایل مورد نیاز، یک ماهی تابه و یک اجاق است. این روش برای مواقعی است که می‌خواهید از آب در پخت‌وپز و یا تهیه‌ی نوشیدنی گرم استفاده کنید. اما زمانی را تصور کنید که در حال حرکت هستید و امکان توقف زیاد و راه‌اندازی اجاق وجود ندارد.

صفحه‌های تصفیه‌ی شیمیایی آب

صفحه‌های یددار باعث می‌شوند بدون هیچ وسیله‌ی اضافی، حتی اگر آب در بطری قرار دارد، تصفیه شود. خیلی ساده است، این صفحه‌ها را به آب اضافه نموده و ۲۰ دقیقه صبر کنید. صفحه‌های دیگری





◀ کیف بقا

کاغذ و نوشتافزار (ترجیحاً مداد)، بند کفش اضافه، جوراب اضافه، یک عدد شمع کوچک، الکل جامد، قرص کلر برای ضد عفونی کردن آب، چند عدد کیسه‌ی نایلونی، لوازم و وسایل اعلام خبر، حوله یا دستمال کوچک ■ سایر تجهیزات چندمنظوره (کاغذ و قلم آب‌بندی شده، سنجاق قفلی، گیره‌ی کاغذ، نایلون بزرگ، طناب نازک، مقداری مفتول فلزی نازک)

مهم‌ترین نیازهای خود را برای بقا در شرایط محیطی که در آن هستید تشخیص دهید و آن‌ها را به ترتیب اولویت، برای خودتان فراهم کنید. مهم‌ترین این عوامل، شامل موارد زیر است. اما تعیین دقیق آن‌ها به موقعیت آن محیط بستگی دارد:

الف) ضرورت‌های ایمنی (پوشاک، جان‌پناه، آتش)

ب) ارسال پیام کمک (سوت، فریاد، بی‌سیم، تلفن همراه)

ج) تأمین انرژی لازم برای زنده ماندن (غذا و آب)

د) ادامه‌ی مسیر (با کمک نقشه یا بدون کمک نقشه)

هـ) سلامت روانی و جسمی مانند آسیب‌ها و زخم‌ها و ...

همیشه علاوه بر وسایل «کمک‌های اولیه»، یک «کیف بقا» همراه داشته باشید. محتویات این کیف معمولاً شامل موارد زیر است. تمامی این وسایل را در یک ظرف فلزی دردار قرار دهید و آن را با چسب آب‌بندی کنید.

■ تجهیزات ارسال پیام کمک (وسایل دودزا، ترقه، سوت و آینه)

■ تجهیزات مواقع ضروری (چاقوی چندکاره، کبریت ضد آب، فندک، قطب‌نما، شمع) ■ تجهیزات برپایی سرپناه (نایلون بزرگ، پتوی نجات)

■ غذا و آب (قند، چای، نمک و شکر بسته‌بندی شده، نبات، غذاهای خشک فاسدشدنی مانند خشکبار و غذاهای کنسروی) ■ تجهیزات ضروری پزشکی (چسب زخم) ■ ست بخیه‌ی استریل (سوزن گیر، پنس و قیچی)

■ سوت، پتوی نجات، قیچی کوچک، ناخن‌گیر، سوزن و نخ جوال‌دوز، سنجاق قفلی، آینه‌ی کوچک، کبریت ضد آب یا عایق، کبریت کوهستان و جرقه‌ساز، باتری اضافه‌ی چراغ قوه، چاقوی چندمنظوره باکیفیت، ۱۰ متر نخ یا بند با قطر ۳ میلی‌متر، موچین یا پنس، قاشق، چنگال،

نحوه‌ی درست کردن کبریت عایق

می‌توانید به روش زیر، کبریت معمولی را عایق کنید.

■ ابتدا چند عدد کبریت انتخاب کنید. یک ظرف متوسط را پر از آب نموده و روی شعله‌ی گاز بگذارید و صبر کنید تا آبش داغ شود. سپس مقداری موم یا پارافین جامد در ظرف دیگری بریزید و آن ظرف را درون آب در حال گرم شدن قرار دهید. بعد از مدتی موم‌ها آب می‌شوند. در این هنگام، چوب کبریت‌ها را درون موم‌ها قرار دهید تا سطح چوب‌ها به خوبی به موم آغشته گردد. سپس با موچین یا دم‌باریک، چوب‌ها را یک به یک از داخل ظرف برداشته و کنار بگذارید تا سرد شوند. مراقب باشید کبریت‌ها قبل از سرد شدن با یکدیگر برخورد نکنند. چیزی شبیه به قوطی فیلم دوربین عکاسی بیابید. مقداری پنبه در انتهای

قوطی بگذارید و سپس چوب کبریت‌ها را طوری درون آن قرار دهید تا سر گوگردی آن، با پنبه‌ها تماس بگیرد. سعی کنید تعداد چوب‌ها به اندازه‌ای باشد که داخل قوطی حرکت نکنند و سر آن‌ها با اصطکاک از بین نرود. اگر انتهای چوب‌ها با در قوطی فاصله دارد، مقداری پنبه انتهای آن‌ها قرار دهید و در قوطی را ببندید. و اگر کبریت‌ها بزرگ‌تر از قوطی هستند، مقدار اضافی را ببرید. بعد از اینکه در قوطی را محکم بستید، در قوطی را با پارافین مذاب، آب‌بندی کنید. برای این کار می‌توانید از یک شمع روشن استفاده کنید. بلافاصله قبل از خشک شدن پارافین، با استفاده از نوار چسب برق، دور در قوطی را چند دور محکم چسب بپیچید.

◀ کیف کمک‌های اولیه

در مسیر کوه‌نوردی همیشه امیدوار هستید شرایطی به وجود نیاید تا مجبور شوید مانند لاستیک یدک خودرو که همراه دارید، از کیف کمک‌های اولیه استفاده کنید. هر دوی این موارد ویژگی خاص خود را دارند و سلامت آن‌ها باید به طور منظم بررسی شود. چسب‌هایی که در کمک‌های اولیه استفاده می‌شود ممکن است در مجاورت با رطوبت، حالت چسبندگی خود را از دست بدهند، بنابراین چسب‌های باند را هر چند وقت یک‌بار عوض کنید. از طرف دیگر، به تاریخ مصرف داروها، باند، سرنگ و سایر وسایل تاریخ‌دار نیز دقت کنید.

چسب بانسمان جراحات‌های وارده بر ماهیچه‌ها یا مفاصل را پوشش می‌دهد، باندها را محکم نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا با فشار این نوار روی زخم از خون‌ریزی جلوگیری شود.

می‌توان از سرنگ یک‌بار مصرف برای پاشیدن آب استریل روی زخم و یا تزریق استفاده کرد.

کیسه‌ی تهوع در مواقعی که فرد در حالت تهوع قرار می‌گیرد، همیشه در دسترس باشد.

باند توری کشی مخصوص پوشاندن نقاط زخم‌شده در ناحیه‌ی سر



تیغ جراحی استریل برای استفاده تحت نظر پزشک

باند زخم به منظور محکم کردن محل جراحت بر روی گاز استریل قرار می‌گیرد و آن را سفت می‌کند.

باند سه‌گوش برای بانسمان و ثابت نگه داشتن نقاط خاصی از بدن

انواع مختلف مسکن‌ها از جمله استامینوفن و ژلوفن باید برای شرایط اضطراری همراه شما باشند. جوازستان باشد برخی قرص‌های کدئین‌دار در خارج از کشور ممنوع می‌باشد. حتماً قوانین کشور مقصد را در این زمینه مطالعه نمایید.



◀ محتویات کیف کمک‌های اولیه

دیگری را به آن اضافه کنید که کاربرد خاص دارند، از جمله پماد موضعی برای جای گزیدگی حشرات. می‌توانید از کیف کمک‌های اولیه نیز مخصوص کوه‌نوردان استفاده کنید.

کیف کمک‌های اولیه به همراه تمامی محتویات آن در بسیاری از فروشگاه‌ها وجود دارند. اما بسته به شرایط مسیر و طول آن باید موارد دیگری به آن اضافه شود. ممکن است بخواهید مسکن‌های بیشتر یا موارد

چسب درد برای درمان درد موضعی و موقت در عضلات

دستکش استریل یکبار مصرف برای جلوگیری از انتقال بیماری و عفونت

قیچی، وسیله‌ای ضروری است که برای بریدن چسب و باند یا گرفتن ناخن به کار می‌رود.

انواع چسب زخم که بسته به نوع و محل زخم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گاز استریل زخم برای پوشاندن زخمی که خون‌ریزی می‌کند، استفاده می‌شود.



همیشه یک چراغ قوه این امکان را به شما می‌دهد که در تاریکی اقدامات اولیه را انجام دهید.

پودر خوراکی او.آ.اس که می‌تواند برای درمان اسهال به کار رود.

پد الکلی که برای ضدعفونی کردن سطح زخم یا تزریق آمپول به کار می‌رود.

آبسلاتگ (چوب بستنی) برای بستن آتل برای اعضای مثل انگشت دست یا پا استفاده می‌شود.

▲ کیف کمک‌های اولیه

هر شش ماه یکبار کلیه وسایل کیف کمک‌های اولیه را بررسی نمایید تا از منقضی نبودن تاریخ مصرف داروها و وسایل بهداشتی و از سالم بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. تزریق آمپول و استفاده از انواع قرص‌ها تحت نظر پزشک انجام می‌گیرد.

از پنس برای بیرون کشیدن خرده چوب، شن و ریگ، نیش حشرات و مانند آن استفاده می‌شود. حتماً قبل از استفاده آن را ضدعفونی کنید.



محتویات کیف کمک‌های اولیه

- وسایل لازم در کیف کمک‌های اولیه‌ی هر طبیعت‌گرد، کوه‌پیما یا کوه‌نوردی، به شرح زیر هستند:
- پدالکلی یک‌بار مصرف که حتماً
 - بتادین
 - چسب زخم و بانداز
 - برای تزریق باید از آن استفاده کنید.
 - چسب ضد درد
 - پماد عرق‌سوز
 - تمامی داروخانه‌ها پدالکلی دارند.
 - پودر او آر اس (ORS)
 - اسپری ضد حشره
 - قوطی کوچک بتادین برای
 - چراغ قوه‌ی کوچک
 - پتوی نجات
 - زخم‌هایی که احتمال عفونی
 - پنس و قیچی
 - کیت مارگزیدگی
 - شدن آن‌ها وجود دارد.
 - قرص کلر
 - راهنمای کیف و راهنمای
 - پماد پیروکسیکام
 - داروهای مصرفی
 - باند ساده
 - اسپری ضد درد و ضد سوختگی
 - بروشور راهنمای امداد و نجات
 - باند سه‌گوش
 - فشارسنج
 - داروهای شخصی فرد
 - باند کشی
 - دماسنج
 - ماسک
 - گاز استریل
 - کمپرس سرد
 - پنبه‌ی هیدروفل استریل
 - پماد سوختگی
 - کیسه‌ی آب گرم
 - وسایل بخیه (تیغ استریل، نخ و سوزن بخیه و چسب بخیه)*
 - دستکش استریل
 - دستکش استریل
 - زانو بند و مچ‌بند
 - تیغ بیستوری جراحی

* به همراه داشتن وسایلی مانند ست بخیه برای شرایط اضطراری، ضروری است و لزوماً به معنای استفاده‌ی خود شما از آن‌ها نیست، بلکه این نوع کارهای تخصصی حتماً باید توسط پزشک یا امدادگر انجام گیرند.

فهرست داروهای مورد نیاز در سفر

نکته‌ی مهم: این داروها حتماً باید با هماهنگی پزشک مصرف شوند. هدف از این فهرست، جدای از شناخت کلی داروهای مورد استفاده، این است که وقتی پزشکی در تیم کوه‌نوردی شما حضور دارد و دارویی را برای مورد خاصی تجویز می‌کند، این دارو در کیف شما وجود داشته باشد. بنابراین ذکر آن‌ها به معنای تجویز دارو از جانب ناشر نیست.

ضروری است قرص‌ها و آمپول‌هایی که نیاز به تجویز نسخه ندارند و معمولاً برای درمان دردهای عضلانی و موضعی به کار می‌روند، مانند استامینوفن، بروفن، ژلوفن و انواع ویتامین‌های محلول در آب، در کیف کمک‌های اولیه‌ی خود داشته باشید.

■ سیپروفلوکساسین ۱۰۰۰ میلی گرم جهت درمان اسهال - آنتی بیوتیک (تحت نظر پزشک)

■ کوتریموکسازول جهت درمان اسهال - آنتی بیوتیک (تحت نظر پزشک)

■ سی‌لاکس ۷۵۰ میلی گرم، مسهل و جهت درمان یبوست (یک تا ۲ قرص در روز)

■ قرص هیوسین، ضد اسپاسم و دل پیچه

■ قرص متوکاربامول، ضد اسپاسم (هر ۶ ساعت)

■ قرص رانیتیدین، ضد اسید معده، ترش کردن، سوزش سر دل (۱ تا ۲ عدد بعد از غذا)

■ قرص آلومینیوم ام جی، ضد اسید معده، ترش کردن، سوزش سر دل (۱ تا ۲ عدد بعد از غذا)

■ قرص دیازپام، ضد هیجان و خواب‌آور، شل‌کننده‌ی عضلات (قبل از خواب مصرف شود).

■ آدرنالین ۱ میلی گرم (تحت نظر پزشک)

■ استازولامید، جهت پیشگیری از کوه‌گرفتگی

■ دگزامتازون ۴ میلی گرم جهت درمان ارتفاع‌زدگی، بی‌خوابی، سردرد در ارتفاع (درمان خیز مغزی، هر

۶ ساعت)



- نیتروگلیسیرین (پِرل TNG)، جهت درمان درد سینه یا سابقه‌ی مشکل قلبی، درد قفسه‌ی صدری با حالت تهوع و تنگی نفس و عرق سرد (هر ۵ دقیقه زیر زبان حداکثر تا ۳ عدد)
- قرص استامینوفن ۵۰۰ میلی گرم، جهت درمان سردرد، التهاب، سرماخوردگی، کوفتگی (مسکن، هر ۶ ساعت یک عدد)
- متوکلوپرامید ۲۵ میلی گرم، تهوع، سرگیجه، استفراغ (حداکثر ۳ بار در روز)
- نیفیدپین ۲۰ میلی گرم جهت درمان خیز ریوی و درمان کوه‌گرفتگی (هر ۶ ساعت یک عدد)
- قرص دیفنوکسیلات جهت درمان دل‌درد، اسهال، دل‌پیچه (هر ۶ ساعت یک عدد)
- قرص ایبوپروفن ۴۰۰ میلی گرم، مسکن درد دندان (هر ۸ ساعت یک عدد)
- دیکلوفناک ۵۰ میلی گرم، مسکن و ضد درد (هر ۸ ساعت یک عدد)
- قرص آسپرین، ضد درد، ضد تب، به تأخیر انداختن ایجاد لخته در خون
- قرص ارگوتامین ۳۰ میلی گرم جهت درمان میگرن (هنگام حمله، ۱ قرص، در صورت نیاز، بعد از ۶۰ دقیقه، ۱ قرص دیگر)
- قطره‌ی آنتی‌میگرن ۳۰ میلی گرم جهت درمان میگرن (در هنگام حمله، ۳۵ قطره در آب حل شود).
- قرص ترامادول، ضد درد قوی (هر ۱۲ ساعت یک عدد)
- ادالت کلد یا کولد استاپ جهت درمان سرماخوردگی (هر ۶ ساعت یک عدد)
- پسودوافدرین ۵۰ میلی گرم جهت درمان سرماخوردگی و تقلیل خستگی (هر ۶ ساعت)
- قرص دیفن‌هیدرامین ۵۰ میلی گرم، ضد حساسیت (هر ۶ ساعت یک عدد)
- قرص آنتی‌هیستامین، ضد حساسیت (هر ۶ یا ۸ ساعت یک عدد)
- دکسترومتورفان ۵ میلی گرم، ضد سرفه (هر ۴ ساعت)
- کواموکسی کلاو ۵/۳ میلی گرم، ضد عفونت (روزی ۲ بار)
- قرص آلداین، درمان التهاب گلو و تحریکات مخاط و خلط‌آور (هر ۴ ساعت ۱ قرص)
- قرص مکیندی، ضد التهاب گلو
- قرص بنزودیازپین کوتاه‌اثر، آرام‌بخش و خواب‌آور (یک عدد قبل از خواب)
- قرص دی‌هیدروکدئین، ضد سرفه (هر ۸ ساعت یک عدد)
- آموکسی سیلین ۵۰۰ میلی گرم، آنتی‌بیوتیک (هر ۸ ساعت)
- مولتی ویتامین + مینرال، مکمل غذایی (روزی یک عدد)
- قطره‌ی کلرامفنیکل ۱٪، درمان برف کوری (هر ۲ ساعت ۱ قطره)
- قطره‌ی سولفاستامید ۱۰ درصد چشمی، ضد عفونت
- قطره‌ی آتروپین ۰/۵ میلی گرم، تحت نظر پزشک
- قطره‌ی فنیل‌افرین ۲۵٪، ضد احتقان بینی (هر ۴ ساعت ۲ قطره)
- کرم هیدروکورتیزون ۱٪، درمان آفتاب‌سوختگی (۱ تا ۳ بار در روز)
- پماد کلوتریمازول، موضعی، ضد عفونت و ضد قارچ (روزی ۲ بار)
- اسپری اکسی‌متازولین، ضد احتقان بینی



پزشکی کوهستان

نام برخی از کتاب‌هایی که در زمینه‌ی پزشکی کوهستان یا زمینه‌های مرتبط با آن در ایران چاپ شده است:

نام کتاب	ناشر	نویسنده/مترجم
سرمازدگی و یخ‌زدگی اندام‌ها	تهران، ایران سنجش	دکتر حمید مساعدیان
مجموعه اطلاعات پزشکی برای کوه‌نوردی ...	تهران، هومن صدر	دکتر حمید مساعدیان
تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا	تهران، ایران سنجش	دکتر ابوالفضل جوادی
ارتفاع‌گرفتگی (پیشگیری و درمان)	کرمانشاه، دانشگاه رازی	دکتر وحید تادیبی، نسرین عبداللهی (ترجمه)
سرما، قاتل خاموش	تهران، ایران سنجش	دکتر فرید عباسی دزفولی
طب کوهستان	جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران	دکتر فرزین حلبچی
هواشناسی و طبیعت‌گردی	تهران، بهشت	دکتر جعفر سپهری
پزشکی کوه‌نوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت	تهران، نشر روان	رحیم دانایی (ترجمه)
سفر به مناطق مرتفع	اردبیل، مهرغزال	دکتر جلال‌الدین شهبازی (ترجمه)

◀ وسایل اضافی پزشکی

فراموش نکنید تا داروی شخصی خود را همراه داشته باشید، از جمله آن‌هایی که تنها در مواقع خاص مصرف می‌کنید. شاید در مسیر کوه‌پیمایی به آن نیاز پیدا کنید. اگر سفرتان طولانی است، از نسخه‌های پزشک کپی بگیرید. ممکن است در طول سفر برای تهیه‌ی مجدد داروها به آن احتیاج داشته باشید. باید: اگر در جایی سفر می‌کنید که بیماری مالاریا در آن شایع است، قرص ضد مالاریا همراه خود داشته باشید.

■ یک ماسک ایمنی پلاستیکی یا جیبی تهیه نمایید تا از شما در مقابل عوامل بیماری‌زا حفاظت کند و تنفس بهتری داشته باشید.

■ کیسه‌ی اضطراری یا پتوی نجات همراه داشته باشید تا در بیشتر شرایط اضطراری گرمای لازم را فراهم کنید.

■ برای مقابله با نقاط نیش حشرات یا خارش‌های موضعی، از اسپری، قرص‌های آنتی‌هیستامین و خمیر ضد اشتعال استفاده نمایید تا از خارش جلوگیری کنید.

موارد کاربردی دیگر

معمولاً موارد لازم از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. فهرستی از این موارد تهیه کنید و به مرور زمان این فهرست را اصلاح

مواردی که باید به آن‌ها توجه کرد.

مچی می‌تواند به عنوان ساعت زنگ‌دار یا فشارسنج استفاده شود. کیف‌های زیپ‌دار برای اینکه وسایل داخل آن‌ها دم نکنند و گرد و خاک و حشرات به آن‌ها نرسند، مفید هستند و کمک می‌کنند بتوانید وسایل خود را در آن‌ها بچینید.

حفظ بهداشت شخصی کمک می‌کند زخم‌های سطحی دچار عفونت نشوند، بنابراین بهتر است صابون‌های تجزیه‌پذیر را در محفظه‌ای همراه خود داشته باشید. وسایلی که چندمنظوره هستند، در برخی موارد بسیار کاربرد دارند. یک ساعت



شانه‌ی سبک با طول
۷۵ میلی‌متر



تیغ یک‌بار مصرف
با سر تیغ اضافه



جعبه‌ی وسایل شخصی

وسایل شخصی متفاوت هستند، اما می‌توان گفت شامل وسایل ابتدایی و اساسی، شانه‌ی مسافرتی، ژل‌ت اصلاح، صابون تجزیه‌پذیر، صابون خمیری، دستمال مرطوب و دستمال کاغذی، نخ دندان، خمیر دندان کوچک و مسواک مسافرتی می‌باشند.

یک مسواک مسافرتی با قسمتی که جدا شده و فرجه‌ی مسواک در آن قرار می‌گیرد.

خمیر دندان با اندازه‌ی نمونه

ساعت

از ساعتی استفاده کنید که زنگ‌دار باشد. برخی از ساعت‌ها قابلیت‌های دیگری از جمله قطب‌نما، فشارسنج و ارتفاع‌سنج دارند تا به شما کمک کنند موقعیت و پیشرفت خود را شناسایی نمایید. امروزه ساعت‌های مخصوص کوه‌نوردی تولید شده‌اند که وزن کم و امکانات و مقاومت بسیاری دارند.

قاب ضد آب، اعداد درشت و صفحه‌ی نمایش پشتی، نور لازم را دارد.



جعبه‌ی وسایل تعمیر تشک
بادی، شامل وسایل دوخت و دوز و چسب می‌باشد.

جعبه‌ی وسایل تعمیر تشک بادی یا چادر اگر تشک بادی دارید، داشتن این جعبه زمانی که تشک شما سوراخ می‌شود، لازم و ضروری است. می‌توانید از آن برای تعمیر وسایل دیگر از جمله لباس‌های مخصوص باران، چادر و کیسه‌خواب استفاده کنید.



کیسه‌های زیپ‌دار

می‌توانید از هر چیزی، از لباس تا کبریت و از غذا تا وسایل الکترونیکی در این کیسه‌های زیپ‌دار محافظت کنید. زیپ محکم بسته شده و باعث می‌شود محتویات آن صاف بمانند. زیپ‌ها خیلی قوی نیستند، بنابراین کیسه‌های اضافی همراه خود داشته باشید.



محفظه‌ی ضد آب نقشه

محفظه‌ی شفاف و ضد آبی که نقشه در آن قرار می‌گیرد، کمک می‌کند حتی در شرایط بد آب و هوایی، بدون نگرانی بابت از دست دادن نقشه، مسیر خود را بیابید.

محفظه‌ی پلاستیک شفاف به این معنی است که نقشه‌ی شما قابل رویت می‌باشد.



محفظه‌ی شفاف روی قسمت سخت‌تر قرار می‌گیرد و از ورود آب به داخل نقشه جلوگیری می‌کند.

قلاب کمک می‌کند طول طنابی که به دور گردن می‌پیچد، تنظیم شود.

طناب انفرادی و کارابین پیچ

واژه‌ی طناب انفرادی برای طنابی با قطر هفت میلی‌متر و طول هفت تا ده متر به کار می‌رود. بودن طناب انفرادی به همراه یک کارابین پیچ برای برنامه‌های طبیعت‌گردی و مخصوصاً برنامه‌های کوهپیمایی ضروری است. ممکن است در برنامه‌های زیادی مورد استفاده قرار نگیرد، اما ممکن است در موقعیتی خاص جان شما را نجات دهد. درست کردن صندلی سنگ‌نوردی، حمل مجروح، ساختن برانکار، ایجاد کارگاه و صعود و فرودهای کوتاه همراه با حمایت، از کاربردهای طناب انفرادی است. روش دقیق استفاده از آن را در کلاس‌های آموزشی کوهپیمایی می‌آموزید.





● وسایل تخصصی

آب و هوای بسیار بد و شرایط چالش برانگیز به وسایل بیشتری نیاز دارد. مطمئن شوید که آمادگی لازم را دارید، به ویژه زمانی که هوا سرد است و می‌دانید چگونه از وسایل استفاده کنید. وسایلی از جمله عصای کوه‌نوردی، مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) و یک دوربین می‌تواند سفر شما را لذت‌بخش‌تر سازد.

◀ وسایل لازم برای آب و هوای سرد

راحتی در آب و هوای سرد، مسأله‌ی مهمی است که با انتخاب وسایل صحیح و دانستن اینکه چگونه با آن‌ها کار کنید، می‌توانید خود را خشک و گرم نگه دارید. لایه‌های بیشتری را به پوشش خود اضافه کنید تا گرم‌تر شوید.

کنید. پاپوش (گتر) باید ضد آب و از جنس الیافی باشند که هوا در آن جریان داشته باشد تا مانع از گرم شدن زیاد پا شود. کرامپون کمک می‌کند روی یخ و برف لیز نخورید و به زمین نیفتید.

چه چیزی با خود بردارید

سر، گردن، دست‌ها و پاهای خود را با لایه‌ای سبک و عایق بپوشانید تا اجزایی از بدن‌تان را که بیرون از لباس قرار می‌گیرد، از سرما حفظ



الیاف ضد خراش در برابر ساییدگی مقاوم است.

قسمت بالایی پاپوش قابل تنظیم است و مانع از ورود برف و خاک به داخل پاپوش می‌شود.

پاپوش (گتر)

به‌گونه‌ای طراحی شده تا مانع از ورود رطوبت، برف و خاک به داخل شلوار یا کفش شود. این‌ها الیافی از جنس کفش هستند که آن را می‌پوشانند. پاپوش‌های زمستانی تا زیر زانو می‌آیند، ضد آب هستند و هوا به راحتی در آن‌ها جریان دارد. زیبایی که در پشت آن‌ها قرار دارد، جدا کردن و پوشیدن را راحت می‌کند. یکی از قابلیت‌هایی که قسمت جلویی این پاپوش‌ها دارد این است که به قدری سفت می‌شود تا محکم، اطراف پا را بگیرد.

بندهای پاپوش به زیر کفش می‌روند تا پاپوش را سر جای خود نگه دارند.

قلاب سر پاپوش بر روی بندهای کفش می‌افتد تا گل‌ولای و برف از بین کفش و پاپوش وارد نشود.



جوراب‌های پشمی ریز، سبک و گرم هستند.

جوراب‌های عایق

می‌توان از جوراب‌های پشمی یا پرزدار در کیسه‌خواب و در طول شب استفاده کرد. جوراب‌های عایق پای شما را گرم نگه می‌دارند و مانع از ورود گرد و خاک یا رطوبتی می‌شود که ممکن است به هر دلیلی در کیسه‌خواب شما باشد. قبل از اینکه این نوع جوراب‌ها را بپوشید، پاهای خود را خشک کنید. توجه کنید که این نوع جوراب‌ها برای زمان خواب هستند و آن‌ها را در حین حرکت نپوشید.



بندی که به دور کفش پیچیده شده،
یخ‌شکن را به آن متصل می‌کند.



یخ‌شکن پاشنه‌ای معمولاً
چهار نوک دارد که به
داخل یخ فرومی‌روند.



یخ‌شکن پاشنه‌ای (چهارشانه)

این نوع یخ‌شکن‌ها کمک می‌کنند در سطوح لغزنده موقعیت خود را تنها با فشار بر روی یک قسمت از یخ‌شکن حفظ کنید. یخ‌شکن‌های پاشنه‌ای، زیر پاشنه‌ی کفش وصل می‌شوند.



یخ‌شکن شش‌شاخه

این یخ‌شکن‌ها برای مسیرهای یخ‌زده و برفی در اوقات گرم سال استفاده می‌شود. محل اتصال آن‌ها با پرف و یخ ۶ پایه‌ی میخ‌مانند است که نسبت به یخ‌شکن‌های ۴ شاخه کارایی بیشتری دارند. این نوع یخ‌شکن‌ها تمام پاشنه‌ی پا و قسمتی از کف پا را در بر می‌گیرند.



یخ‌شکن ده‌شاخه

این نوع یخ‌شکن مخصوص کوه‌نوردی حرفه‌ای در مسیرهای یخی و برفی است. معمولاً بدنه‌ی آن‌ها از فولاد کروم سخت‌کاری شده و پرچ‌ها و فنر و میله از فولاد ضدزنگ ساخته شده است. دارای پلاستیک‌های مقاوم و قابل انعطاف است و در قسمت‌های جلو و عقب سیستم ضد پرف دارد.



یخ‌شکن دوازده‌شاخه

این نوع یخ‌شکن علاوه بر داشتن خصوصیات یخ‌شکن ده‌شاخه برای سخت‌ترین شرایط آبشار یخی و مسیرهای ترکیبی طراحی شده است. در برخی از این نوع یخ‌شکن‌ها سخمه‌ی جلویی عمودی آن خاصیت اصطکاک با یخ را در آن بالا می‌برد.

کیسه‌ی یخ‌شکن

با توجه به تیزی لبه‌های یخ‌شکن، حمل یخ‌شکن یکی از مباحث با اهمیت در این خصوص است. این کیسه‌ها دو قسمت سخت در سر و ته خود دارند که از آسیب‌های شاخه‌های یخ‌شکن جلوگیری می‌کنند. این کیسه‌ها قابلیت نصب بر روی کوله‌پشتی را نیز دارند.





یخ شکن کششی

این نوع یخ شکن از یک قطعه پلاستیک با خاصیت کشسانی تشکیل شده است که به دور بافت لاستیکی کفش می پیچند و گیره های فلزی کوچکی بر روی کفهی زیرین کفش کشیده می شوند. این نوع یخ شکن مانند زنجیر چرخ ماشین عمل می کند و برای مسیرهایی که سطح آن ها با مقدار کمی یخ پوشیده شده، طراحی شده اند. بنابراین آن ها را به جای یخ شکن های قوی به کار نبرید.



بند لاستیکی به زیر کفش می رود.

بندی که قابل حذف است، به روی کفش کشیده می شود تا پایداری بیشتری داشته باشد.

میخ ته این وسایل، به برف و یخ گیر می کند.

کلاه اسکی (دوچشمی)

این نوع کلاه، سر، گردن و قسمتی از صورت را می پوشاند. می توان آن را بدون کلاه و یا زیر یقه ای ژاکت پوشید تا گرمای بیشتری ایجاد کند. کلاه های دوچشمی در شب های سرد و هنگام خواب نیز کاربرد دارند، به این دلیل که از سر جدا نمی شوند. جنس این نوع کلاه ها از پلی پروپیلن، پشم درشت، پشم ریز شده و دیگر الیاف عایق است. وزن آن ها بسته به شرایط آب و هوایی متغیر است، اما به جز آب و هوای بسیار سرد، برای بیشتر کوه پیمايان، به اندازه ی کافی سبک است. این نوع کلاه در کوه نوردی، به کلاه توفان معروف است.

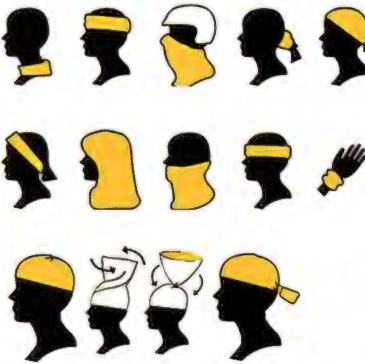


استفاده از الیاف عایق در کلاه های دوچشمی، ایده آل است.

می توان شال گردن را بالا کشید تا روی چانه را بپوشاند.

شال گردن

می توان شال های معمولی را به قاب کوله و دیگر وسایل وصل کرد و در شرایط خاص از آن برای پوشاندن دور گردن استفاده نمود. این نوع شال ها به گونه ای درست شده اند که بدون گره زدن، وقتی به دور چیزی پیچانده می شوند، محکم سر جای خود باقی می مانند. از طرفی دیگر، می توان آن را بالاتر کشید تا از عقب گوش ها و از جلو قسمتی از چانه را پوشش دهد. نمونه هایی از این شال ها که از جنس پشم ریز شده هستند، راحت، گرم و سبک بوده و به راحتی در کوله جامی گیرند. برخی از پوشش های گردن در جلوی خود زیپ دارند که می توانید در مواقعی که گرما زیاد شد، با باز کردن آن، باعث گردش هوا شوید. می توان شال گردن را بدون کلاه استفاده کرد. پیشنهاد می شود به جای این شال ها از روسری های چندکاره یا دستمال گردن استفاده کنید. این روسری ها متناسب با فصل، نازک یا ضخیم هستند. از آن ها می توانید به عنوان شال گردن، کلاه، طوفان، هدبند، ماسک، مچ بند، کش مو و ... استفاده کرد. در شکل مقابل، انواع کاربرد شال گردن نشان داده شده است.



قاب نرم و انعطاف پذیر باعث می شود عینک در حین حرکت و فعالیت، در جای خود باقی بماند.



عینک آفتابی

استفاده از عینک آفتابی در شرایط برفی، به ویژه اگر مسیر حرکت شما در ارتفاعات باشد، ضروری است. از شیشه های قوی تری استفاده نمایید تا نور یووی را فیلتر کنند و سعی کنید قاب عینک شما در اطراف بسته باشد تا نور شدید خورشید و اشعه های مضر از کناره های عینک به چشمتان نرسد. در شرایطی که وزش باد شدید است، عینک های آفتاب گیر با پوشش بیشتری که از صورت شما دارند، محافظ بهتری هستند. عینک آفتابی باید اندازه ی صورت شما باشد. اگر داخل این عینک ها به خاطر رطوبت، مه گرفته شود، برای لحظاتی آن را از چشمتان بردارید و تمیز کنید.

شیشه های این عینک باید اشعه های یووی را فیلتر کند. خاصیت یووی عینک را می توان با دستگاه های مخصوصی که در عینک فروشی ها وجود دارد، تست نمود. برای خرید عینک کوه نوردی، حتماً نام های تجاری معروف و معتبر استفاده کنید.



می‌توان دستکش‌های نازک‌تری را روی پوست و به عنوان سومین لایه استفاده کرد.



لایه‌ی بیرونی ضد آب و به گونه‌ای است که هوا در آن جریان دارد و مانع از ورود باران و برف می‌شود.

دستکش‌های عایق، باعث گرم شدن دست می‌شوند.

دستکش

سیستم پوشش لایه‌ای همان‌طور که برای بدن‌تان جواب می‌دهد، برای دستانتان نیز مناسب است. یک لایه دستکش که عایق و از جنس پشم یا پلی پروپیلن و حتی به شکلی باشد که چهار انگشت در یک قسمت و انگشت شست در یک قسمت قرار گیرد، دست را گرم می‌کند. دستکش دیگر در لایه‌ی بعدی ضد آب و به گونه‌ای است که هوا در آن جریان دارد و مانع از ورود رطوبت می‌شود. دستکش‌های نازک کمک می‌کنند کارهای ظریف، از جمله راه‌اندازی اچاق یا سر هم کردن تیرک‌های چادر را به راحتی انجام دهید. حتی می‌توانید از آن‌ها به عنوان یک لایه‌ی اضافی برای ایجاد گرما استفاده کنید.

کلنگ کوه پیمایی

از این وسیله برای کوه‌پیمایی در شیب‌های کم استفاده می‌شود. بدنه این کلنگ‌ها به گونه‌ای است که از آن می‌توان برای ایجاد کارگاه استفاده کرد. روش استفاده و نحوه‌ی حمل این وسیله را در کلاس‌های کارآموزی مقدماتی آموزش برف و یخ خواهید آموخت.



گیره‌ی خمیده‌ای که دندانه‌دار است، می‌تواند به عنوان ترمز استفاده شود. این قسمت را تیغه می‌نامند.

بیلچه برای کندن زائده‌های یخی و فراهم کردن مکان مناسب برای ایجاد جای پا و کارگاه استفاده می‌شود.

⑧ حرف اول کلمه‌ی Basic، که نشان‌گر استفاده‌ی ابتدایی از این وسیله است.

بدنه از آلایز سبک و مقاوم ساخته می‌شود.

تیغ تیز سر کلنگ، کمک می‌کند تیشه در یخ فرو رود تا استحکام، توازن و امنیت را برای کوه‌نورد ایجاد کند. این قسمت را سخمه می‌گویند.

تبر یخ

وقتی در حال حرکت در مسیری پوشیده از یخ با شیب تند هستید، باید از این تیشه‌ها برای شکستن یخ و ایجاد پله در آن استفاده کنید. از طرفی دیگر می‌توانید آن را به عنوان لنگر برای کم کردن سرعت خود در زمان سر خوردن به کار ببرید. شاید حتی اگر در تابستان به کوه‌نوردی در ارتفاعات و مسیرهای پوشیده از برف می‌پردازید، به این تیشه‌ها نیاز داشته باشید. اگر فکر می‌کنید که به تبر یخ نیاز پیدا خواهید کرد، بهتر است نحوه‌ی استفاده از آن را در دوره‌های آموزش برف و یخ یاد بگیرید. در تمامی انواع این تبر یخ، بند حمایتی وجود دارد که در هنگام استفاده از آن، دور مچ دست می‌پیچد تا اگر تبر یخ از دست رها شد، نیفتد.



بند حمایت

چوب‌دست (عصا، باتون)

به دست‌ها، فشاری را که روی کمر، پاها و مخصوصاً زانوهاست، کاهش می‌دهند. می‌توان از یک چوب‌دست نیز استفاده کرد ولی بیشتر کوه‌نوردان ترجیح می‌دهند از دو چوب‌دست استفاده کنند.

چوب‌دست‌های کوه‌نوردی کمک می‌کنند زحمت و خستگی کوه‌نورد کم شود. عصا مخصوصاً برای کسانی مفید است که پیرتر هستند یا وزن زیاد و یا زانودرد دارند. چوب‌دست‌های کوه‌نوردی با انتقال سنگینی

انواع چوب‌دست

بعضی از کوه‌نوردان از عصاهای اسکی استفاده می‌کنند اما بسیاری دیگر، عصاهای تلسکوپي را ترجیح می‌دهند. چوب‌دست کوه‌نوردی برخلاف عصاهای اسکی، مانند بازوهای تلسکوپ داخل یک‌دیگر می‌رود و ارتفاع آن کم و زیاد می‌شود. قابلیت‌هایی که همگان به دنبال آن هستند، بدنه‌ی سربی است که قدرت و استحکام بیشتری دارد و حالت

فترنی که جذب‌کننده‌ی شوک است و فشار را از روی زانوها کم می‌کند و شوک حاصل از سربالایی تند و پرش از سراسیمگی را می‌گیرد. دسته‌ی چوب‌پنبه‌ای که مطابق با دست انسان زاویه گرفته، قابلیت دیگری است که باید در زمان انتخاب چوب‌دست به آن توجه کرد. دسته‌ی چوب‌پنبه‌ای، عرق دست را به خود می‌گیرد و مانع از تاول زدگی آن می‌شود.

استفاده از یک جفت عصا

وزن خود را روی چهار پایه تقسیم کنید. این موضوع همیشه مناسب نیست، به ویژه زمانی که وسایلی را باید با دست حمل کنید. البته این را هم بدانید که در هنگام کوه‌نوردی هر دو دست باید آزاد باشد و تمام وسیله‌ها را باید در کوله‌پشتی یا لباس‌ها جاسازی کرد.

کوه‌پیمایانی که از عصا برای کم کردن فشار زانو‌ها استفاده می‌کنند، اغلب ترجیح می‌دهند از دو عصا به طور هم‌زمان بهره بگیرند. داشتن دو چوب‌دست به این معنی است که باید



کاربردهای جایگزین

- از چوب‌دست‌های کوه‌نوردی می‌توان به گونه‌های دیگر استفاده کرد:
- با استفاده از آن، حیوانات مهاجم را از خود دور می‌کنید.
- ستون مناسبی برای روکش برزنتی چادر و جایگزین خوبی برای میله‌های شکسته‌ی چادر است.
- می‌تواند یک تکیه‌گاه ثابت برای دوربین باشد.
- (اگرچه همه‌ی عصاها مناسب این کار نیستند.)
- در مواقع ضروری می‌توان با استفاده از آنها برای حمل مجروح و ساختن برانکارد استفاده کرد.



کلاه متصل به لباس که سر و گردن و صورت را در مقابل باد و برف و باران محافظت می‌کند.



بند شانه که شلوار را به بدن محکم می‌کند تا حجم زیاد برف و یا فشار آب هنگام عبور از رودخانه، مشکلی ایجاد نکند.



زیب سرتاسری در لبه‌های شلوار که از آن طریق می‌توان دمای بدن را تنظیم نمود. این زیپ‌ها و درزهای دوخت شلوار آب‌بندی شده‌اند تا رطوبت از آن وارد نشود.

گترهای متصل به شلوار با اتصال به کفش، شلوار را محکم‌تر می‌کند و مانع ورود برف به داخل شلوار می‌شود.

کاپشن و شلوار از جنس پارچه‌های تنفسی (گورتکس)

این لباس‌ها به عنوان لایه‌ی بیرونی استفاده می‌شوند و خاصیت تنفسی آن مانع ورود آب و رطوبت به داخل و باعث خروج رطوبت و عرق بدن از داخل به بیرون می‌شود. به همراه داشتن کاپشن نه تنها در زمستان، بهار و پاییز که تغییرات آب و هوایی در آن‌ها بیشتر است، بلکه در تابستان هم ضروری است. پوشیدن شلوار گورتکس در برنامه‌های زمستانی و برنامه‌هایی که بارش باران زیاد است لازم می‌باشد. کیفیت خوب، وزن سبک و رنگ‌های مناسب با طبیعت را برای انتخاب ملاک قرار دهید.

کاپشن و شلوار پَر

این لباس‌ها نیز نوعی پوشش بیرونی محسوب می‌شوند و بیشترین میزان گرما را دارند. نوع پَر و درصد ترکیبی ساقه و کُرک و همچنین میزان پَر به کار رفته در آن‌ها کیفیت آن را مشخص می‌کند.

از لباس‌های پَر معمولاً در هنگام توقف‌های طولانی در مناطق سرد و در اردوگاه‌ها استفاده می‌شود. در تمامی صعودهای بلند و همچنین در صعودهای زمستانه که نیاز به شبمانی دارند، داشتن کاپشن و شلوار پَر ضروری است.

ژاکت و شلوار پَلاَر

پَلاَر به عنوان لایه‌ی میانی استفاده می‌شود، نقش عایق را دارد و مانع از خروج گرمای بدن می‌شود. لباس پَلاَر باید در تمامی برنامه‌ها و در فصول مختلف همراه شما باشد.





توفان و بادهای شدید را ندارند. عینک توفان که روی ابرو و بالای گونه‌ها را کامل می‌پوشاند و قابلیت UV هم دارد، در این شرایط ضروری



است. نبود آن احتمال آسیب دیدگی قرنیه‌ی چشم و برف‌کوری را زیاد می‌کند.

عینک توفان

در مناطق برفی، مخصوصاً بر روی یال‌ها، خط‌الرأس‌ها و قله‌ها که باد شدیدی می‌وزد، دانه‌های برف به حرکت درمی‌آیند و به سر و صورت کوه‌نورد اصابت می‌کند. بادهای شدید و سرد نیز آسیب جدی به صورت وارد می‌کند. کلاه توفان بخشی از این مشکل را حل می‌کند، ولی قسمت چشم‌ها و اطراف آن را نمی‌پوشاند. عینک‌های معمولی هم توان مقاومت در برابر

لباس غار



برای برنامه‌های مبتدی و متوسط می‌توانید از لباس‌های کار یکسره که قیمت ارزانی هم دارند ولی ضد آب نیستند، استفاده کنید.

محیط بیشتر غارها، محیطی نمناک و مرطوب است و این محیط باعث ایجاد هوای سرد در غار و خیس شدن لباس و بدن می‌شود. از طرف دیگر در برخی از بخش‌ها معابری تنگ وجود دارد که امکان گیر کردن لباس به آن‌ها وجود دارد. به همین خاطر بهترین گزینه برای غارنوردی حرفه‌ای و حتی مبتدی، لباس یکسره‌ی غارنوردی است. این لباس‌ها به صورت حرفه‌ای و ضد آب تولید می‌شوند و مخصوص غارنوردی‌های بلندمدت و حرفه‌ای هستند.

کوله‌ی غار

معابر تنگ و باریک در غارها این اجازه را به شما نمی‌دهد که کوله‌ی حجیم معمولی خود را به همراه ببرید. علاوه بر آن، لبه‌های تیز سنگ‌ها، دیواره‌ها، سقف و کف غار، پارچه‌ی کوله‌پشتی‌های معمولی را پاره می‌کند. ضد آب نبودن این کوله‌ها مانع دیگر استفاده از آن‌ها در غار است. برای حل این معضلات، کوله‌ی غار به شکل استوانه‌ای باریک، ضد آب و مقاوم تولید شده است که به راحتی در غار استفاده می‌شود. از چنین کوله‌هایی در دره‌نوردی‌های طولانی هم استفاده می‌شود.





مقاومت در برابر موش

خرس تنها حیوانی نیست که غذای شما را می‌زددد. موش جانوری است که در اردوگاه‌های معروف، جان‌پناه‌ها و آلونک‌های کوه‌نوردی دیده می‌شود. به راحتی می‌توان در همان محل اردوگاه، کاری انجام داد که وسایل شما از دسترس موش در امان باشد. برای این کار به یک چاقوی جیبی، یک قوطی کنسرو کوچک، ۹۰ سانتی‌متر سیم یا طناب و یک تکه چوب کوچک نیاز خواهید داشت.



- از چاقوی جیبی استفاده کنید تا در قاعده‌ی قوطی کنسرو یک سوراخ به وجود آورید.
- قوطی را برعکس کنید و کمی از سیم را داخل آن قرار دهید. طنابی را که زیر قوطی قرار دارد، گره بزنید تا سر جای خود بماند. ۳۰ سانتی‌متر از طناب را زیر قوطی رها کنید.
- قسمت بالایی طناب را به میخ ببندید. تکه چوب را به حالت افقی به قسمت پایینی طناب ببندید. غذای خود را از این تکه چوب آویزان کنید. موش نمی‌تواند از قوطی رد شود و به غذا برسد.

ظرف‌های مقاوم در برابر خرس‌ها

این ظرف‌ها، محفظه‌های پلاستیکی و محکمی هستند که در برخی از مناطق قابل دسترس بوده و به طور عادی ارزش ۵ روز غذا را در خود جای می‌دهند. کیسه‌های مقاوم در برابر خرس‌ها هم به همین صورت از الیاف مشابه جلیقه‌های ضد گلوله تهیه شده و مؤثر هستند. حتی با وجود این ظرف‌ها حتماً غذای خود را آویزان کنید زیرا ممکن است خرس یا حیوانی دیگر ظرف را به نقطه‌ای دورتر از اردوگاه منتقل کند.

وسایل مقابله با حیوانات

گاهی اوقات، حیوانات وحشی با سر زدن به اردوگاه‌ها به انسان‌ها نیاز پیدا می‌کنند و به دنبال غذا می‌گردند. این موضوع نه تنها برای شما که برای حیوانات هم که مستقل یا با عادت غذایی غیرطبیعی بزرگ شده‌اند، مشکل‌آفرین است. زمانی که در مناطق طبیعی مشهور به کوه‌پیمایی می‌پردازید، وسایل ضروری را برای حفاظت از غذای خود در برابر حیوانات همراه داشته باشید.

حواستان را در اردوگاه جمع کنید.

یک شیوه‌ی معمول برای دور نگه داشتن غذا از دست حیوانات، آویزان کردن آن‌ها از درخت است. هرچند در بیشتر مناطق، خرس‌ها و دیگر حیوانات در پیدا کردن غذا مهارت خاصی به دست آورده‌اند که لازم است استراتژی‌های دیگری از جمله ظرف‌ها و کیسه‌هایی که در برابر خرس‌ها مقاوم باشد، تهیه شود و غذا با طناب از روی نیزه‌ها آویزان گردد.



دور نگه داشتن غذا از دست حیوانات

درختی را پیدا کنید که از محل خواب شما دور است. شاخه‌ای از آن که به اندازه‌ی کافی محکم است، انتخاب کنید و وسایل خود را از آن آویزان نمایید. غذا را به شکلی آویزان کنید که حداقل ۳/۵ متر از سطح زمین فاصله داشته باشد و از تنه‌ی درخت دور باشد.

◀ ابزارهای مکانیکی و الکترونیکی

لازم نیست تا کوله‌ی خود را از هر ابزار الکترونیکی موجود در بازار پر کنید. اما برخی از این وسایل قابلیت‌هایی دارند که در شرایط آب و هوایی بسیار سرد یا مسیرهای سخت قابل استفاده هستند. مطمئن شوید ابزارهایی که انتخاب می‌کنید، کیفیت خوبی دارند و در مواقع ضروری شما را با مشکل مواجه نمی‌سازند.

ارتفاع‌سنج

زمانی که در مسیرهای کوهستانی حرکت می‌کنید، داشتن یک ارتفاع‌سنج به کارتان می‌آید. این وسیله با استفاده از تغییراتی که در فشار اتمسفر وجود دارد و می‌تواند آن‌ها را تشخیص دهد، میزان ارتفاع شما از سطح دریا را اندازه‌گیری می‌کند.

مکان‌یابی

اگر ارتفاع اولیه در نقطه‌ی شروع حرکت شما تنظیم شود، می‌توانید از ارتفاع‌سنج به همراه نقشه استفاده کنید و موقعیت خود را تعیین نمایید.



صفحه‌ی نمایشی که به راحتی خوانده می‌شود، اطلاعات دقیق را (تا ۹۰۰۰ متر) به شما نمایش می‌دهد.

دکمه‌های روی این دستگاه حتی از روی دستکش هم قابل لمس هستند.

قدم‌سنج

همیشه برای همگان جالب است که مقدار مسافتی را که پیموده‌اند، اندازه‌گیری کنند. قدم‌سنج این کار را انجام می‌دهد. دانستن این موضوع به شما کمک می‌کند موقعیت خود را تعیین کنید و

مسیرتان را بشناسید.

تعیین مسافت

بیشتر قدم‌سنج‌ها تعداد قدم‌ها را می‌شمارند و سپس از روی آن مسافت طی شده را محاسبه می‌کنند. برای محاسبه‌ی دقیق، باید اول طول قدم‌های خود را اندازه‌گیری کنید.



صفحه‌ی نمایش دیجیتالی، مسافت طی شده و تعداد قدم‌ها را نشان می‌دهد.

وزن و طول قدم‌های خود را تعیین کنید تا قدم‌سنج کار خود را آغاز کند.

گوشی تلفن همراه

هنگامی که به تنهایی و به ویژه در مناطق دوردست کوه‌نوردی می‌کنید و به کمک نیاز دارید، گوشی تلفن همراه به درد شما می‌خورد. ممکن است در آن منطقه هیچ سیگنال یا موقعیتی برای شارژ باتری گوشی خود نداشته باشید، اما با این حال، راه حل جایگزینی وجود ندارد و از نظر عقلانی ناچارید که آن را همراه خود ببرید.

در تماس باشید

زمانی که در مناطق طبیعی و شلوغ از گوشی تلفن همراه خود استفاده می‌کنید، مراقب باشید. ممکن است دیگر هم‌نوردان دوست نداشته باشند مکالمات شما را بشنوند. سکوت طبیعت را نشکنید.



هرچه بدنه‌ی گوشی استحکام بیشتری داشته باشد، در مسیرهای طولانی کارایی بیشتری خواهد داشت. گوشی‌های هوشمند قابلیت نصب برنامه‌های مرتبط با جی‌پی‌اس و مکان‌یابی را دارند. در مواقع ضروری می‌توانید از این برنامه‌های نصب‌شده استفاده کرده و مسیر خود را بیابید و یا موقعیت خود را به دوستانتان اطلاع دهید. البته از نظر ساختاری، گوشی‌های دکمه‌ای برای شرایط سخت، مانند سرما مناسب‌ترند.

به دنبال دوربینی باشید که سیستم تنظیم دوری و نزدیکی آن ساختار محکمی داشته باشد.



شیشه‌ی دوربین بزرگ‌تر، نور بیشتری را جذب و نمای واضح و دقیق‌تری را فراهم می‌کند.

دوربین چشمی

اگرچه دوربین‌ها بیشتر برای تماشای طبیعت و پرندگان، یا داشتن نمایی نزدیک‌تر از اراضی و مناطق دور دست مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما می‌توان از آن‌ها در یافتن راه نیز کمک گرفت. زمانی که به دنبال یک راه می‌گردید یا یک جاده‌ی مرزی را هدف قرار داده‌اید، دوربین‌های چشمی به کمک شما خواهند آمد.

داشتن تصویری خوب

از پرندنگری تا ستاره‌شناسی، هر تخصص یا علاقه‌ای که داشته باشید و از دوربین برای آن استفاده کنید، بدنه‌ی سبک و ولی محکم آن هالذت تماشای دنیای وحش را افزایش می‌دهد.

مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)

قابلیت‌های جی‌پی‌اس است. اکنون مدل‌های مختلفی از جی‌پی‌اس در بازار ایران وجود دارد که هر کدام با توجه به کارایی خود، قیمت متفاوتی دارند. از خصوصیات ظاهری جی‌پی‌اس مناسب برنامه‌های کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی می‌توان به ضد آب و ضد ضربه بودن، قابلیت کار با دستکش، داشتن بند حمایت مناسب، قابلیت نصب روی وسیله‌ی نقلیه مانند دوچرخه، وزن سبک و حجم کم آن اشاره کرد. در عین توجه به خصوصیات ظاهری، در نظر گرفتن کارایی مناسب از قبیل مجهز بودن به آخرین نقشه‌های موجود، قابلیت ارتقای نسخه‌ی نرم‌افزاری از طریق اینترنت، آنتن‌دهی مناسب، قابلیت ثبت نقطه و مسیر به تعداد زیاد، قابلیت انتقال اطلاعات به جی‌پی‌اس‌های مشابه و کامپیوتر و داشتن حافظه‌ی جانبی با حجم بالا لازم و ضروری است.

دستگاه جی‌پی‌اس

مهم‌ترین اطلاعات مورد نیاز در طول مسیر، از جمله سرعت حرکت، فاصله‌ی طی شده، موقعیت در نقشه، فاصله تا مقصد، ارتفاع، فشار هوا، جهت جغرافیایی و مختصات جغرافیایی و مانند آن در صفحه نمایش دستگاه دیده می‌شود. هر کدام از قسمت‌ها در منوی خاص خود قابل دسترس و تنظیم هستند.

دکمه‌ها به صورتی هستند که کار کردن با آنها از روی دستکش هم میسر باشد.



کارابین متصل به این دستگاه به عنوان بند حمایت به کار می‌رود و به کوله یا کمربند شما وصل می‌شود.

همیشه از بسته بودن در محفظه‌ی باتری مطمئن شوید.



درزهای محکم و آب‌بندی‌شده مانع ورود گرد و خاک و رطوبت به داخل دستگاه می‌شود.

◀ عکس برداری

عکس برداری، بهترین راه برای ثبت خاطره‌ی مکان‌هایی است که در طول کوه‌پیمایی دیده‌اید. اما اگر می‌خواهید تصاویر با کیفیتی را به خانه ببرید، با چالش‌های جدی روبه‌رو خواهید بود. اول از همه اینکه، محدودیتی که در حمل بار دارید، تعداد وسایلی را که می‌توانید با خود ببرید، کم‌تر می‌کند. از طرفی، سختی‌هایی که در بیرون بودن در هر شرایط آب و هوایی وجود دارد، می‌تواند برای عکس‌برداری و فیلم‌برداری که کاری ظریف و حساس است، مضر باشد.

دوربین دیجیتال

دوربین دیجیتال بهترین انتخاب است. این نوع دوربین‌ها این فرصت را ایجاد می‌کنند تا بتوانید چندین تصویر را پی‌درپی بگیرید و آن‌ها را مرور کنید و تصویری را که بهتر است انتخاب و ذخیره نمایید. وقتی از حیات وحش عکس می‌گیرید، برخی از تصاویر اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند، به این دلیل که نمی‌توانید موضوع عکس را کنترل کنید. بعضی از دوربین‌های دیجیتال به اندازه‌ای کوچک هستند که به راحتی در کف دست جا می‌گیرند. این حالت قابلیتی ویژه برای کوه‌نوردان به شمار می‌آید، اما باید به دقت در برابر باران و گرد و خاک محافظت شوند. در یک سفر طولانی، باید کارت‌های

فلش

می‌توان به صورت دستی، برنامه‌ی فلش خودکار را فعال یا غیر فعال کرد.

نمایاب

تصاویر از طریق این قسمت به صورت فریم درمی‌آیند و در یک صفحه نمایش کوچک LCD نشان داده می‌شوند.



لنز

در این نوع دوربین، لنزها با نمایاب در یک قسمت قرار دارند؛ لنزهایی که به صورت خودکار بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی می‌کنند. در مدل‌های استاندارد تا ۳ برابر قدرت بزرگ‌نمایی وجود دارد.

قبل از اینکه مکان‌یاب الکترونیکی بخیرید

قبل از تهیه مکان‌یاب الکترونیکی (جی‌پی‌اس)، به این مسائل توجه کنید:

■ آیا می‌خواهید یک مدل ساده از این مکان‌یاب تهیه کنید که با یک نقشه‌ی معمولی مورد استفاده قرار گیرد، یا مدلی را می‌خواهید که در حافظه‌ی خود نقشه داشته باشد و بتواند امکانات بیشتر را دانلود و روی آن نصب کنید؟

■ آیا می‌خواهید علاوه بر موقعیت خود، ارتفاعی را که در آن قرار دارید، بدانید؟

■ آیا اندازه و وزن این دستگاه برای شما مهم است؟ مدل‌های ساده، سبک‌تر و کوچک‌تر هستند. ■ آیا به قابلیت‌های دیگری از جمله اطلاعات مربوط به آسمان شب و حرکت ستارگان، بدنه‌ی ضد آب، تقویم یا نمایشگر دقیق میزان باتری نیاز دارید؟

حافظه‌ی اضافی و مخصوصاً باتری اضافه همراه خود داشته باشید. بیشتر دوربین‌های دیجیتال قابلیت انتقال از طریق اینترنت به منبعی دیگر را ندارند، مگر اینکه لپ‌تاپی همراه خود ببرید و این کار را با آن انجام دهید. امروزه بیشتر شرکت‌های تولیدکننده‌ی دوربین دیجیتال برای کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان متناسب با فعالیتشان اقدام به تولید دوربین‌های ضدضربه و ضدآب با کیفیت مطلوب و وزن پایین نموده‌اند. با جستجویی ساده می‌توانید این دوربین‌ها را بیابید و با هم مقایسه کنید و با توجه به نیازتان یکی از آن‌ها را تهیه نمایید.

قسمت مدرج مخصوص

تنظیم برنامه‌ها

برنامه‌های دوربین به صورت دستی انتخاب می‌شوند که شامل تنظیم خودکار است.

لامپ خودکار

کمک می‌کند تا دوربین روی نقطه‌ای متمرکز شود و با تأخیر زمانی از آن عکس بگیرد.

▲ دوربینی بدون نیاز به فیلم

محبوبیت دوربین‌های دیجیتال، هم‌زمان با کیفیت تصویر و کارکرد آن‌ها افزایش می‌یابد.



دارد، یا در غارهای آبی و با فرود از آبشار و رودخانه‌نوردی که خیس شدن وسایلتان قطعی است، یا در هوای بارانی، مه شدید و رطوبت بالا در مناطق جنگلی، و یا در صعودهای زمستانه که دمای هوای منفی را تجربه می‌کنید، همه و همه شرایطی هستند که با این دوربین‌ها می‌توانید به راحتی عکس بگیرید و نگران آسیب دیدن آن نباشید.



دوربین در زیر آب مقاومت دارد، مقدار قدرت ضربه‌گیری دوربین و کم‌ترین دمایی که در آن کار می‌کند، در مشخصات اصلی و معمولاً بر روی بدنه‌ی اصلی دوربین حک شده است. این دوربین‌ها مزیت‌های دیگری نیز دارند که مناسب برنامه‌های کوه و طبیعت است. داشتن دستگاه جی‌پی‌اس یکی از این مزیت‌هاست. هر عکسی که می‌گیرید می‌توانید مشخصات جغرافیایی عکس را هم در مشخصات تصویر ثبت نمایید. WiFi مزیت دیگری است که می‌توانید از طریق آن و با استفاده از اینترنت، تصاویر خود را به اشتراک بگذارید.

جی‌پی‌اس دوربین این امکان را به شما می‌دهد که مختصات جغرافیایی تصویر گرفته شده را همراه با تصویر ثبت کنید.

اطلاعات مربوط به کیفیت تصویر

اطلاعات مربوط به ضربه‌گیر بودن دوربین

خاصیت ضد آب و عمق مقاومت دوربین در آب

دوربین ضد آب

درزبندی و آب‌بندی دوربین‌های دیجیتال ضد آب به وسیله‌ی مواد خاصی انجام می‌شود تا از دوربین در برابر نفوذ آب محافظت نماید. مقاومت در برابر گرد و غبار، خصوصیت دیگر این نوع دوربین‌هاست. ضد ضربه بودن، مزیت دیگری است که در این قبیل دوربین‌ها وجود دارد. این خصوصیات باعث می‌شود فرد کوه‌پیمای طبیعت‌گردی که با اقلیم‌های مختلف جغرافیایی و آب و هوایی روبه‌رو می‌شود، نگران آسیب دیدن دوربین خود با عدم کارایی آن نباشد. پیمایش منطقه‌ای کویری که ذرات خاک و شن با کوچک‌ترین بادی پراکنده می‌شوند، یا در برنامه‌های غارنوردی و مناطق صخره‌ای که امکان افتادن و ضربه خوردن دوربین وجود

بسته به خصوصاتی که شرکت تولیدکننده‌ی دوربین در راهنمای استفاده از آن معرفی کرده است، هر دوربین دیجیتال ضد آب، می‌تواند میزان رطوبت مشخصی را و در شرایط مشخصی تحمل کند. مثلاً ممکن است دوربین ضد آب شما نسبت به پاشیدن آب در زاویه‌ای خاص حساس باشد، یا اگر آب با فشار زیاد از جایی به دوربین بپاشد آب به داخل آن نفوذ کند یا فقط تا عمق معینی در زیر آب مقاوم باشد. درواقع، هر چه در عمق بیشتری در آب فرو می‌روید، فشار آب بیشتر شده و در نتیجه قدرت نفوذ آن افزایش می‌یابد. عمقی که

از طریق WiFi می‌توانید تصویر دلخواهتان را برای دیگران به اشتراک بگذارید.

قطب‌نما و ارتفاع‌سنج داخلی، این امکان را به شما می‌دهد که بدون روشن بودن جی‌پی‌اس دوربین، بتوانید ارتفاع را در

دوربین دیده و در عکس ثبت نمایید و جهت را هنگام گرفتن عکس بیابید. استفاده از تمامی امکانات دوربین، شارژ باتری را بسیار کاهش می‌دهد، بنابراین باتری اضافه همراه خود داشته باشید.





دوربین‌های نقطه-شلیک

عمق ۳ متر یا بیشتر آب استفاده کرد. آن‌ها کمک می‌کنند بتوانید در شرایط آب و هوایی نامناسب عکس بگیرید.

❖ کاری کنید عکس‌ها سرزنده باشند.

دوربین‌های نقطه-شلیک، محکم، سبک و راحت هستند و قابلیت‌های بسیاری دارند که به همین دلیل به کوه‌نوردان پیشنهاد می‌شود. این دوربین‌ها با باتری کار می‌کنند، پس به اندازه‌ی کافی باتری همراه خود داشته باشید.

شاتر

به آرامی آن را بفشارید و نگه دارید تا دوربین عکس بگیرد.



نمایاب

تصویر از دریچه‌ی لنز نمایاب دیگری دیده می‌شود.

فلش

می‌توان با برنامه‌های خودکار از فلش برای عکس‌برداری در شرایطی که نور کمی وجود دارد، استفاده کرد.

لنز

لنزی که به صورت خودکار تا ۳ برابر بزرگ‌نمایی می‌کند.

دوربین SLR (بازتابی تک‌لنزی)

❖ لنزهای دوربین‌های SLR قابل تعویض بودن لنزهای این نوع دوربین‌ها باعث شده که به عنوان انعطاف‌پذیرترین نوع دوربین شناخته شوند. لنزهای ثابت در بزرگ‌نمایی‌های مختلفی تولید می‌شوند. لنزهایی با زاویه‌ی دید وسیع، زاویه‌ی دید عکاس را بیشتر می‌کند. لنزهای بزرگ‌نمایی عکاسی رادیویی، برای هر دو عکس‌برداری با فاصله و از نزدیک مناسب است. فیلترهای رنگی می‌توانند برای ایجاد اثر به دوربین اضافه شوند.

مدل‌های قدیمی این نوع دوربین‌ها، از فیلم‌های ۳۵ میلی‌متری و لنزهای قابل تعویض استفاده می‌کردند. این دوربین‌ها، که می‌تواند بهترین نتیجه را داشته باشد، بهترین گزینه برای عکاسان حرفه‌ای است. با این وجود ممکن است برای نیازهای بیشتر کوه‌نوردان، پیچیده و سنگین باشد.

محل قرارگیری فلش

فلش دوربین که جزئی جداگانه است، به این قسمت وصل می‌شود.

شاتر

باید آن را به آرامی بفشارید و نگه دارید، مخصوصاً زمانی که دهانه‌ی لنز روی تنگ بودن تنظیم شده باشد.

نمایاب

در دوربین‌های SLR از طریق یک لنز و با استفاده از آینه‌ها به موضوع تصویر نگاه می‌کنید.



قسمت مدرج مخصوص شاتر، طول عکس را تنظیم می‌کند.

لنز

اندازه‌ی عکس و تمرکز لنز از این قسمت تنظیم می‌شود.



عکاس: یونس شریعتمداری
انجمن غار و غارشناسی ایرانیان
استان مرکزی، غار نخچیر



● وسایل مورد نیاز در هر برنامه

با بررسی فهرست تفکیک‌شده‌ی زیر قبل از هر سفر، احتمال جا گذاشتن وسیله‌ها کاهش می‌یابد. بدیهی است برخی از این وسیله‌ها در همه‌ی برنامه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و برخی از آن‌ها متناسب با نوع برنامه تغییر می‌کند.

عمومی

کوله‌پشتی	نقشه و کروکی	کارت سوخت
کتاب	کارت شناسایی	مجوزهای برنامه
کیف‌بقا (توضیح در صفحه‌ی ۷۱)	شماره‌ی تماس نزدیکان برای	دوربین چشمی
داروهای عمومی مورد نیاز	تماس ضروری	دوربین عکاسی و فیلم‌برداری
بلیط (هواپیما، قطار، هتل و ...)	کارت عابر بانک	شماره تماس‌های مورد نیاز
تغذات	دفترچه‌ی بیمه	خلاصه‌ای از اطلاعات مقصد
خشکبار	پول نقد	لباس گرم متناسب با فصل
فلاسک	شارژر تلفن همراه	کلاه آفتابی
قلم و کاغذ	مدارک اتومبیل	عینک آفتابی
		دمپایی، صندل، کفش مناسب

کمک‌های اولیه

داروهای مورد نیاز (فهرست)	چسب ضد درد	دماسنج
داروهای لازم و موارد استفاده‌ی آن	پودر او.آر.اس	کمپرس سرد
در صفحات قبل آمده است.	چراغ قوه‌ی کوچک	کیسه آب گرم
چسب رولی کوچک	پنس	دستکش استریل‌زده
باند کشی ۵ و ۱۰ سانتی‌متر	قیچی	زان‌بند
گاز استریل	قطره‌ی استریل چشمی	چسب زخم
پماد سوختگی	محلول ضد عفونی	پماد عرق‌سوز بدن
پماد تتراسیکلین (بتادین)	سرنگ	اسپری ضد حشره
آبسلانگ (چوب بستنی)	قرص کلر	اسپری ضد خون‌ریزی
پنبه‌ی استریل‌زده	پماد پیروکسیکام	پد الکلی آنتی‌سپتیک
باند ساده	اسپری ضد درد	پتوی نجات
باند سه‌گوش	فشارسنج	کیت مارگزیدگی

فهرست دقیقه‌ی آخر

از کارهایی که قبل از ترک خانه باید انجام دهید، فهرست تهیه کنید؛ مواردی از جمله بستن شیر اصلی گاز و آب‌گرمکن یا تحویل کلید منزل به همسایه.

غذاهای مورد نیاز خود را از یخچال بردارید.

بطری‌های آب را پر کنید.

در کوله‌ی خود جای مناسب و امنی برای کلیدها در نظر بگیرید. داخل زیپ روی در اصلی برخی کوله‌های حرفه‌ای، جای مناسبی برای این کار وجود دارد.

اطلاعات به روز هواشناسی را بررسی کنید.

مطمئن شوید از روی چک‌لیست‌های ارائه شده تمام وسایل مورد نیاز خود را برداشته‌اید.

مطمئن شوید مجوزهای لازم از جمله ورودی یا بلیط پارکینگ را همراه خود دارید یا برای آن فکری کرده‌اید.

از برنامه‌ی سفر خود دو کپی بگیرید. یکی را در خودرو بگذارید و دیگری را به دوستان یا آشنایان بدهید.

یکی از دوستان خود را راهنمایی کنید تا اگر نتوانستید طبق زمان‌بندی برنامه برگردید، به عنوان پشتیبان شما چه کاری انجام دهد و با چه کسی تماس بگیرد. تا جایی که برایتان مقدور است، در هر مرحله از برنامه، او را در جریان سفر خود قرار دهید.



وسایل تکمیلی

■ وسایل فنی مورد نیاز با توجه	■ چند عدد پاکت دسته‌دار	■ سیم مفتولی
■ به نوع برنامه، از قبیل: کارابین،	■ نخ و سوزن، جوال‌دوز	■ منور
■ هشت‌فرد، کوییک‌درا، میخ،	■ طناب و نخ ضخیم اضافی	■ اسکاچ
■ هارنس، کلاه ایمنی، رول و...	■ طناب انفرادی	■ مایع ظرفشویی
■ چراغ خوراک‌پزی	■ سنجاق قفلی	■ سفره
■ کپسول اضافی	■ ناخن‌گیر	■ شمع
■ فندک، کبریت، کبریت	■ بتوی نجات	■ صندلی راحتی
■ عایق‌بندی	■ قطب‌نما	■ قلاب ماهیگیری
■ قوری	■ مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)	■ کتاب‌های مرجع (پرنده‌نگری،
■ قند و چای	■ کیف کمک‌های اولیه	■ حشره‌شناسی و ...)
■ لیوان	■ بند کفش و گتر اضافی	■ خلاصه‌ای از اطلاعات مقصد
■ قرص الکل جامد	■ روکش کوله	■ لباس ضد آب
■ قرص کُله	■ چوب‌دست	■ دستکش
■ ظرف آب	■ زیرانداز چادر	■ کلاه پُلاز
■ چاقو، چنگال، قاشق	■ زیرانداز کیسه‌خواب	■ قایق بادی
■ در بازکن	■ زیرانداز عایق	■ لباس شنا
■ ماهی‌تابه‌ی کوچک	■ کیسه‌خواب	■ جوراب اضافی
■ مواد غذایی اضافی فشرده	■ روکش کیسه‌خواب	■ پانچو
■ نمک، فلفل، ادویه	■ چادر ضد آب	■ گتر
■ میوه	■ باتری گوشی اضافی	■ عینک آفتابی
■ یک وعده غذای اضافی	■ ژل سوختی	■ دستمال بزرگ
■ قرص تصفیه‌ی آب	■ ژل نظافتی	■ لباس زیر اضافی
■ نی قابل انعطاف	■ شمع	■ توری صورت (برای حشرات)
■ چراغ پیشانی	■ در بازکن	■ نَنو
■ باتری اضافی برای چراغ‌قوه،	■ لیزر و آینه برای علامت دادن	■ ذره‌بین
■ جی‌پی‌اس، گوشی، دوربین و ...	■ نقشه	■ لباس استتار
■ سوت	■ کیسه زیاله	■ بادگیر اجاق
■ روزنامه	■ زغال (برای سوخت)	■ مخزن سوخت
■ دستمال کاغذی	■ هیزم	■ بالش بادی
■ یک قطعه مشمای بزرگ	■ زغال (برای علامت‌گذاری)	■ جعبه‌ی دوخت و دوز/ تعمیر
■ چند عدد پاکت فریزر	■ بیلچه‌ی تاشو	■ ساعت
		■ دستمال گردن

بهداشتی

■ نخ‌دندان، مسواک و خمیردندان	■ عطر، ادکلن	■ صابون خمیری
■ شانه، ژلیت اصلاح	■ کرم ضد آفتاب	■ پودر رختشویی
■ وسایل بهداشتی مخصوص خانمها	■ شامپو، حوله	■ گوش‌پاک‌کن



فصل دوم:

برنامه‌ریزی برای حرکت



● برنامه‌ریزی برای یک کوهپیمایی کوتاه

کوهپیمایی در حومه‌ی محل سکونت خود، این فرصت جذاب را برای شما فراهم می‌کند تا قدرت پاهای خود را امتحان کنید، با وسایل آشنا شوید و مهارت‌های جدیدی بیاموزید. کوهپیمایی در اطراف منزل، مانع از صرف زمان برای مسافرت و رسیدن به مسیر کوهپیمایی می‌شود. این اقدام باعث می‌شود تجربه‌ی پیاده‌روی در طبیعت را در محیطی که برای شما آشناست، تجربه کنید و بتوانید برای دفعه‌ی بعد، در شرایط آب و هوایی نامناسب به خوبی برنامه‌ریزی کنید.

◀ برنامه‌ی آینده

قبل از اینکه حرکت را از نقطه‌ی شروع مسیر آغاز نمایید، باید در مورد مسائل پیش روی خود اطلاعات کسب کنید. اما چیزی که به دانستن آن نیاز دارید، به نوع برنامه شما بستگی دارد. برای مثال، پیاده‌روی ساده و کوتاه در

در پی اطلاعات مسیر

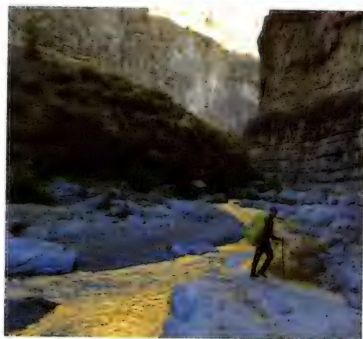
برای مسیرهای کوتاه، شاید یک کتابچه‌ی راهنمای مسیر، تمام آن چیزی باشد که برای یک برنامه‌ی ایمن و لذت‌بخش نیاز خواهید داشت. اما برای مسیرهای طولانی لازم است در پی اطلاعاتی از قبیل شرایط مسیر، نوع خاک، پستی و بلندی‌ها، مخاطرات طبیعی، موانع و امکان دسترسی به آب باشید. در هر دو حالت باید گزارشات به‌روز هواشناسی را دنبال کنید. می‌توانید این اطلاعات را از منابع

♥ مسیر دشوار

مطمئن باشید پیاده‌روی در مناطق ناهموار با شیب تند، زمان مسافرت شما را افزایش می‌دهد. زمانی که برای یک برنامه‌ی پیاده‌روی برنامه‌ریزی می‌کنید، مطمئن شوید که درباره‌ی آن مسیر اطلاعات کافی در اختیار دارید.

مختلفی به دست آورید. معمولاً گروه‌های کوهنوردی هر منطقه، وبسایت‌هایی حاوی اطلاعاتی درباره‌ی شرایط مسیر دارند و برخی از آن‌ها راهنمایی از بین اعضای گروه خود برای گروه‌هایی که به منطقه آشنا نیستند، معرفی می‌کنند. اعضای این گروه‌ها می‌توانند توصیه‌های خوبی در مورد شرایط مسیر و وسایلی که نیاز دارید در اختیار شما قرار دهند. مسیرها بر اساس سختی درجه‌بندی می‌شوند و شما می‌توانید مسیری را مطابق با انگیزه و توانایی خود انتخاب کنید. بعضی از گروه‌های کوهنوردی در ایران سرپناه‌هایی را به عنوان





▲ رد شدن از رودخانه

زمانی که در مسیری هستید که قرار است از رودخانه عبور کنید، به خاطر داشته باشید که بعد از یک باران سنگین و یا ذوب شدن برف (ظهر به بعد)، ممکن است رودخانه‌ها طغیان کنند و بهتر است مسیر دیگری را انتخاب نمایید.



▲ مسیر هموار و راحتی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. در مسیرهای هموار، می‌توانید سرعت بیشتری بگیرید و نداشتن نگرانی در مورد موانعی که پیش روی شما خواهند بود، باعث می‌شود بیشتر از مناظر لذت ببرید.

و استان‌های کشور، در سالنامه‌ی کوه‌نوردی و سیمرغ ارائه می‌گردد که می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای شما فراهم نماید.

دوره‌های مختلف آموزشی کوه‌نوردی مانند کارآموزی کوه‌پیمایی، کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی یخ و برف، کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی سنگ، پزشکی کوهستان، کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی غار، نقشه‌خوانی و کار با جی‌پی‌اس و ... زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی انجام می‌شود و به شرکت‌کنندگان، گواهی پایان دوره ارائه می‌گردد. علاقه‌مندان می‌توانند تا مرحله‌ی مربی‌گری و درجات عالی پیش روند. برای اطلاع از نحوه‌ی برگزاری این کلاس‌ها

پناهگاه یا جان‌پناه در دل طبیعت ساخته‌اند. برخی از این مکان‌ها با همکاری فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ساخته شده‌اند. برای استفاده از برخی از پناهگاه‌ها مانند پناهگاه بارگاه سوم در یال جنوب شرقی قله‌ی دماوند باید هزینه‌ای را بپردازید، ولی بیشتر پناهگاه‌های کشور و همه‌ی جان‌پناه‌های کوهستانی رایگان هستند، به شرطی که به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که قبل از پر شدن جان‌پناه‌ها به آنجا برسید. فهرست جامعی از پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌های ایران در ضمیمه‌ی آخر کتاب آمده است. برخی فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی، همان‌طور که وسایل مورد نیاز را می‌فروشند، نقشه‌های محلی و کتاب‌های راهنما هم عرضه می‌کنند. فروشندگان این فروشگاه‌ها اغلب خود از علاقه‌مندان به کوه‌نوردی هستند و می‌توانند درباره‌ی مسیرهای محلی مورد علاقه‌ی شما، توصیه‌های خوبی داشته باشند. بیشتر این فروشگاه‌ها، کلاس‌ها و سمینارهای رایگان برگزار می‌کنند که شرکت‌کنندگان در آن، مهارت‌های مرتبط را می‌آموزند. ممکن است فروشندگان عمده‌ی وسایل کوه‌نوردی، خبرنگارهای داشته باشند که گروه‌های پیاده‌روی گزارشی را در مورد فعالیت‌ها و برنامه‌های خود در آن ارائه می‌کنند. (فروشگاه‌های کوه‌نوردی در ایران این گونه نیستند که کلاس‌های رایگان آموزشی برگزار نمایند. متأسفانه آموزش رایگان، حتی در دستور کار متولیان کوه‌نوردی و گردشگری در ایران مانند فدراسیون کوه‌نوردی و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هم وجود ندارد. البته اکثریت قریب به اتفاق فروشندگان، کوه‌نورد هستند و به ویژه در شهرستان‌ها و مراکز استان‌ها، این فروشگاه‌ها می‌توانند به عنوان یکی از منابع اطلاعاتی شما باشند. ولی بهترین راه برای کسب اطلاع، برقراری ارتباط با گروه‌های کوه‌نوردی محلی است. هر ساله فهرست نسبتاً جامعی از گروه‌های کوه‌نوردی ایران، راهنمایان کوهستان، هیأت‌های کوه‌نوردی شهرستان‌ها



بارانی که از حالت معمول سنگین تر است، مخصوصاً در دره‌ها می‌تواند باعث بالا آمدن آب و طغیان رودخانه‌ها شود که عبور از آن خطر زیادی خواهد داشت. خشکسالی ممکن است باعث خشکی بیشتر رودخانه‌ها شود. زمستان طولانی و سرد با بارش برف سنگین می‌تواند باعث بسته شدن مسیرها با برف و یخ شود و تا فصل بهار ادامه داشته باشد.

بدانید که حتی در یک منطقه‌ی محلی نسبتاً کوچک ممکن است شرایط مسیرها به دلیل ارتفاع آن‌ها از سطح دریا متفاوت باشد. اینکه مسیر در سمتی از کوه قرار داشته باشد که در برابر باد قرار گیرد یا در دامنه‌ی شمالی باشد و برف زیادی داشته باشد نیز می‌تواند در انتخاب مسیر تأثیر بگذارد. در هر حال اگر شرایط به گونه‌ای بود که نتوانستید هیچ مسیری را مطابق میل خود برگزینید، خسته نشوید. مسیرهای بسیاری هستند که می‌توانید مسیر خود را از بین آن‌ها انتخاب کنید.

تمیز کردن مسیر

بیشتر مسیرها توسط داوطلبانی که گاهی عضو گروه‌های کوهنوردی و طبیعت گردی هم هستند، ایجاد و نگهداری شده است. با شرکت داوطلبانه در مراسم‌هایی که برای پاک‌سازی مسیرها برگزار می‌شود، شانس ملاقات با کوهنوردان و گردشگران باتجربه‌تر را خواهید داشت و می‌توانید در مورد مسیرهای دیگری که در آن حوالی قرار دارند، اطلاعات کسب کنید. داوطلبان کمک می‌کنند زباله‌هایی را که جذب طبیعت نمی‌شوند، از سطح مسیر جمع‌آوری کنند، سیستمی برای زهکشی و جریان آب ایجاد نمایند، با سنگ‌ها ساختار پلکانی بسازند و موارد غیر ضروری را از روی زمین بردارند. مهم‌تر از جمع‌آوری زباله، ایجاد نکردن زباله است. کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان یاد می‌گیرند که تا حد ممکن از وسایل و موادی استفاده نمایند که زباله تولید نکنند. به هیچ عنوان در برنامه‌ها از ظروف یک‌بار مصرف استفاده نمی‌کنند. در صورت لزوم از ظروف کاغذی که در طبیعت جذب می‌شوند استفاده می‌شود. تمام زباله‌های برنامه را - حتی پوسته‌ی کوچک یک شکلات - در کیسه‌ی زباله‌ی همراه قرار داده و با خود به مناطق شهری می‌برند.

در محل زندگی خود به هیأت کوهنوردی استان مراجعه نمایید. اگر تعداد افراد به حد نصاب تشکیل یک کلاس رسید، می‌توانید با مربیان دارای مجوز برگزاری کلاس، هماهنگ نموده و دوره را برگزار نمایید. دوره‌های آموزشی گردشگری در دو گروه عمده‌ی گردشگری طبیعت و گردشگری فرهنگی نیز زیر نظر سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری برگزار می‌گردد. برای شرکت در این کلاس‌ها می‌توانید با مراجعه به ادارات میراث فرهنگی محل زندگی خود، مؤسسات برگزارکننده‌ی این دوره‌ها را شناسایی کنید. دوره‌های راهنمایان کوهستان با همکاری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری و فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شود که ترکیبی از آموزش‌های کوهنوردی و گردشگری است. معمولاً سازمان‌های مدیریت مناطق کوهنوردی، کتابچه‌های راهنمای مسیرهای محلی را منتشر می‌کنند و به فروش می‌رسانند. از طرفی، جنگل‌بان‌ها و محیط‌بان‌ها نیز می‌توانند اطلاعات به روزی را ارائه دهند. از طریق ارتباط با این منابع، می‌توانید درباره‌ی مناطق طبیعی مناسب در محدوده‌ی سکونت خود و نقاط دیگر کشور اطلاعات بگیرید.

ارزیابی شرایط مسیر

یکی از مزایای پیاده‌روی در نزدیکی محل سکونت این است که اتفاقات مهمی را که می‌تواند بر شرایط مسیر تأثیر بگذارد، می‌شناسید، از جمله سیل، کولاک یا آتش‌سوزی در جنگل. از طرفی این مسیرها می‌توانند به دلایلی که هیچ ربطی به شرایط مسیر ندارد، مسدود شوند. برای مثال در سال‌های اخیر به دلیل رعایت نکردن قواعد گردشگری پایدار از جمله احترام به آداب و رسوم جوامع محلی، برخی از روستاهای هدف گردشگری، راه را بر ورود گردشگران بستند. در برخی مناطق نیز نیروی انتظامی از ورود افراد جلوگیری به عمل آورده است. از طرفی دیگر به شرایط فصلی هم دقت کنید.

◀ کوه‌پیمایی یک‌روزه

فراهم می‌کنند تا خود را برای برنامه‌های طولانی‌تری آماده کنید. در این برنامه‌ها می‌توانید وسایل جدید را امتحان کنید، آمادگی جسمانی بیشتری کسب نمایید و ببینید در طول یک روز، چه مسافتی را می‌توانید به راحتی طی کنید.

پیاده‌روی یک‌روزه می‌تواند بسته به علاقه‌ی شما درجات مختلفی داشته باشد. یک پیاده‌روی آهسته در نزدیکی منزل، پیاده‌روی طولانی‌تر در حومه‌ی شهر یا روستا تا کوه‌پیمایی در منطقه‌ای دورتر، درجات مختلف برنامه‌ی یک‌روزه هستند. این پیاده‌روی‌های یک‌روزه، موقعیتی را

ادامه دهید. معمولاً افراد، بیشتر از توان خود تخمین می‌زنند و تصور می‌کنند می‌توانند با سرعتی معقول، شش یا هفت ساعت پیاده‌روی کنند. در واقع سرعت متوسط شما در پیاده‌روی وقتی به انتهای مسیر می‌رسید، به شکل چشمگیری کم می‌شود، مگر اینکه به پیاده‌روی طولانی عادت داشته باشید.

در صورت امکان، قبل از اینکه به فکر یک مسیر طولانی باشید، با یک گروه کوه‌پیمایی، چندین مسیر کوتاه را امتحان کنید. این کار باعث می‌شود از کوه‌پیمایان دیگر چیزهای زیادی بیاموزید. اگر همراه یک گروه کوه‌پیمایی می‌کنید، باید سرعت خود را با عضوی از گروه که کم‌ترین سرعت را دارد، تنظیم نمایید.

زمانی که از متوسط سرعت خود مطمئن شدید، از جدول زیر به عنوان یک راهنما استفاده کنید تا ببینید در طول یک روز، چه مسافتی را با چه سرعتی می‌توانید طی کنید.

ارزیابی سرعت و مسافت

مسافت پیشنهادی برای یک روز	سرعت متوسط	سختی مسیر
۴/۵ تا ۸ کیلومتر	۳ کیلومتر بر ساعت	تفریحی
۶/۵ تا ۹/۵ کیلومتر	۴ کیلومتر بر ساعت	متوسط
بیش از ۹/۵ کیلومتر	۵ کیلومتر بر ساعت	شدید

برای هر ۳۰۰ متر افزایش ارتفاع، ۳۰ دقیقه به زمان اضافه کنید. ۱۰ دقیقه استراحت به ازای ۱ ساعت پیاده‌روی را نیز در نظر بگیرید.

انتخاب مقصد

برنامه‌ی پیاده‌روی خود را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا به مکانی جذاب، مانند آبشار، دریاچه یا قله‌ی یک کوه برسید. این مقصد می‌تواند در منطقه‌ای با مناظر جذاب و متنوع، مانند دره یا گلگاه طبیعی باشد. اگر مسیری را انتخاب کرده‌اید که با آن آشنا نیستید، باید قبل از حرکت بدانید چگونه مناطق مورد نظر را در نقشه پیدا کنید. چیزی که طبق برنامه و ذهن شما باید به عنوان یک گردش ساده و آهسته آغاز گردد، ممکن است با غفلت شما، شدیدتر شود و حتی در برخی مناطق مجبور شوید سنگ‌نوردی خطرناک در خارج از مسیر داشته باشید. در فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی منطقه‌ی مورد نظر خود، به دنبال کتابچه‌های راهنما باشید یا از فروشندگان آنجا سوال بپرسید. در برخی کشورها مناطق طبیعی مشهور، سیستم‌های مسیریابی قدرتمندی دارند، نقشه‌ها و کتابچه‌های راهنمای مسیرها را منتشر کرده و سطح سختی پیاده‌روی در آن مسیر را توصیف می‌کنند. اگر هیچ‌کدام از این موارد در دسترس نبودند، با صحبت با راهنماهای آن مناطق یا کوه‌پیمایان دیگر، سختی مسیر را بسنجید.

برنامه‌ریزی برای سرعت و مسافت

هنگامی که می‌خواهید بدانید برای یک مسیر چه مقدار مسافت را باید طی کنید، ضروری است بدانید در طول یک ساعت، به راحتی چه مسافتی را می‌توانید طی کنید و در کل، چند ساعت می‌توانید به پیاده‌روی



انتخاب مسیر

مسیرهای مختلفی وجود دارند که می‌توانید از بین آن‌ها انتخاب کنید. مسیرهای دورانی به گونه‌ای هستند که به نقطه‌ی شروع بازمی‌گردید ولی حرکت خود را از نو شروع نمی‌کنید. گاهی اوقات می‌توانید با وصل کردن بخش‌هایی از چندین مسیر مختلف به هم، این حالت را شکل دهید. اگر نمی‌توانید یک مسیر دورانی بیابید، می‌توانید مسیر مستقیمی را انتخاب کنید و با رفتن به مقصدی خاص و برگشتن به نقطه‌ی شروع، حرکت خود را از نو آغاز کنید. می‌توانید به عنوان جایگزین، اگر با چند نفر همراه هستید و چند خودرو دارید، تعدادی از آن‌ها را در ابتدا و مابقی را در انتهای مسیر پارک کنید تا پس از طی کردن مسیر، مشکلی برای بازگشت نداشته باشید.

امنیت

درست است که پیاده‌روی یک روزه، کوتاه است، اما امنیت مسأله‌ی بسیار مهمی است:

- پیش از حرکت برنامه‌ریزی کنید. مسیری را که می‌خواهید طی کنید، ارزیابی نمایید.
- لباس مناسب و کفش محکم بپوشید. برای محافظت در برابر سرما و باران، لباس‌های اضافی همراه خود داشته باشید.
- به اطرافیان بگویید به کجا می‌روید و قرار است چه روزی برگردید.
- برای شرایط اضطراری یک گوشی تلفن همراه با خود ببرید.
- در مناطق دور دست و ناهموار، تنها حرکت نکنید.

مجوز عبور و نقشه

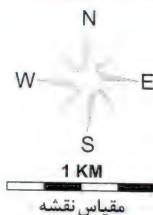
مجوزها و قوانین

در بیشتر کشورها، تنها برای برنامه‌های چند روزه‌ی باید مجوز داشت، اما در برخی مناطق حتی برای برنامه‌ی یک روزه هم باید مجوز گرفت. توجه داشته باشید گاهی مسیرها به دلایل فصلی یا مشکلات محلی بسته می‌شوند و در حالت عادی تردد در آنها مشکلی ندارد. در ایران تعداد روز برنامه، تأثیری در نیاز یا عدم نیاز به مجوز ندارد. اما مانند بسیاری از کشورها، برای ورود به پارک‌های ملی و مناطق حفاظت شده، پناهگاه‌های حیات وحش، بازدید از برخی از آثار ملی طبیعی و برخی مناطق گردشگری، داشتن مجوز ورود الزامی است. این مجوز بسته به محلی که قصد بازدید از آن را دارید، متفاوت است. برای مثال اگر می‌خواهید در مناطق کویری پارک ملی کویر در محدوده‌ی کاروان‌سرای قصر بهرام کویرنوردی کنید، گرفتن مجوز از اداره‌ی کل محیط زیست استان سمنان یا اداره‌ی محیط زیست شهرستان گرمسار لازم است، اما بازدید از منطقه‌ی کویری مرنجاب، نیازمند هماهنگی و مجوز کتبی از اداره‌ی میراث فرهنگی شهرستان آران و بیدگل می‌باشد. اگر گروهی که با آن‌ها همسفر شدید، از فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی مجوز داشته باشد و یا با یکی از آژانس‌های دارای مجوز از سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سفر می‌کنید، برای هر برنامه مجوزی صادر می‌شود که همراه راهنمای تور یا سرپرست

برنامه است و نگرانی از این بابت نخواهید داشت. در هر صورت برای سفر به هر منطقه‌ای توصیه می‌شود با منابع اطلاعاتی که پیش از این گفته شد، تماس بگیرید و اطلاعات به روز را دریافت کنید.

نقشه‌ها و اطلاعات

معمولاً نقشه‌ها و کتابچه‌های راهنمای مسیر در فروشگاه‌های محلی یا سازمان‌هایی که آن مسیر را مدیریت می‌کنند، در دسترس می‌باشند. در ایران نقشه‌ها و کتابچه‌های متفاوتی از استان‌های مختلف چاپ شده است که معمولاً در ایام مسافرت‌های نوروزی در ورودی برخی از شهرها، از طرف ادارات میراث فرهنگی، بین مسافران توزیع می‌گردد. نقشه‌ی برخی مناطق کوهستانی و مرتفع نیز توسط افراد و ناشران مختلف به چاپ رسیده است. با مشورت با طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان باتجربه، بهترین این نقشه‌ها و کتاب‌ها را بیابید و با استفاده از آن، سفر خود را بر برنامه‌ریزی نمایید. هرگز فریب این رانخورید که بدون یک نقشه‌ی دقیق و با جزئیات یا یک کتابچه راهنمای کاربردی شروع به حرکت کنید. اگر نسبت به آن منطقه ناآشنا هستید، این را بدانید که شرایط به راحتی تغییر می‌کند یا اگر نتوانید یک پیچ مهم را در مسیر تشخیص دهید، در صد احتمال گم شدن شما افزایش می‌یابد. مخصوصاً در جنگل کوهستان‌های مرتفع، این موضوع اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند. در مناطق مرتفع، مه و باران می‌تواند دید شما را کور کند و به سرعت نمای مسیر را تغییر دهد.



▼ ارزیابی منطقه

همان‌طور که در تصویر می‌بینید، بیشتر مناطق، مسیرهای پیاده‌روی مختلفی، از جمله مسیرهای رفت و برگشتی و مستقیم، ارائه می‌کنند. قابلیت‌های کلیدی نقشه‌ی خود را، مانند مسیر میانبر، منابع آب و امکان پارک خودرو بررسی کنید.

پارکینگ، می‌تواند نقطه‌ی پایان یک مسیر مستقیم باشد.
در آب و هوای گرم، درختان سرپناه خوبی هستند.
آبشار، نقطه‌ی جذابی است که می‌توانید از آن استفاده کنید.
رودخانه، منبع خوبی برای آب است تا آن را تصفیه کنید و بنوشید.
مسیر پیاده‌روی از مناطق کوهستانی می‌گذرد.

راهنمای نقشه

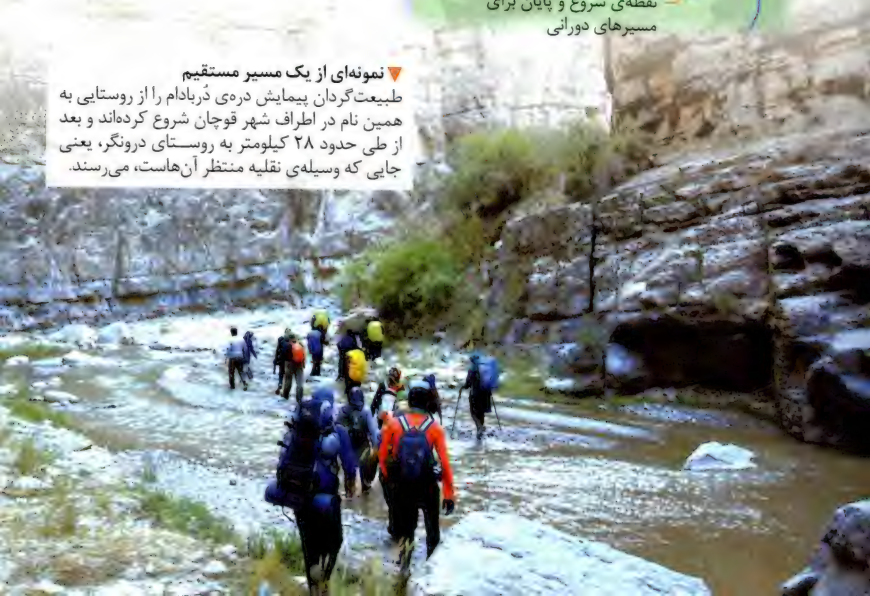
-  منطقه‌ی جنگلی
-  آبشار یا رودخانه
-  منطقه‌ی کوهستانی
-  مسیر مستقیم
-  مسیر رفت و برگشتی
-  پارکینگ خودرو

شیب مسیر ملایم‌تر می‌شود.

نقطه‌ی شروع و پایان برای مسیرهای دورانی

▼ نمونه‌ای از یک مسیر مستقیم

طبیعت‌گردان پیمایش دره‌ی ذربادام را از روستایی به همین نام در اطراف شهر قوچان شروع کرده‌اند و بعد از طی حدود ۲۸ کیلومتر به روستای درونگر، یعنی جایی که وسیله‌ی نقلیه منتظر آن‌هاست، می‌رسند.



◀ وسایل مورد نیاز برای پیاده روی یک روزه

اگر برنامه‌ی پیاده روی یک روزه‌ی شما در مسیری صاف و آب و هوایی متعادل است، شاید یک جفت کفش خوب، یک دست لباس راحت، یک بادگیر و یک کوله‌ی

روزانه که حاوی آب و غذاست، تقریباً آن چیزی باشد که به آن نیاز دارید. برای موارد بیشتر، به فهرست زیر مراجعه کرده و با توجه به نیاز خود انتخاب کنید.

لباس و وسایل

شما باشند و با پوشیدن آن‌ها احساس راحتی داشته باشید. لباس زیر یا لایه‌ی اول باید به گونه‌ای باشد که عرق و رطوبت را از سطح پوست شما دور کند. لایه‌های بیرونی باید از شما در برابر باران و باد محافظت نمایند.

کوه‌پیمایی در مسیرهای کوتاه این موقعیت را فراهم می‌کند تا لباس، کفش و وسایل خود را امتحان کنید. پیاده روی در این مسیرها تنها به وسایل کاربردی ساده‌ای نیاز دارد که اندازه‌ی

مسائل ابتدایی در پیاده روی یک روزه

زمانی که لباس و وسایل خود را انتخاب می‌کنید، به آب و هوا، شدت تابش نور خورشید، شرایط مسیر، حشرات و طول مسیر دقت کنید.

پوشش خود را طوری انتخاب کنید که نه احساس سرما کنید و نه از شدت گرما، عرق بریزید. در مناطق کوهستانی که شرایط جوی به سرعت تغییر می‌کند، داشتن ژاکت سبک و بارانی در کوله‌پشتی از موارد ضروری است.

در برنامه‌های یک روزه و سبک، سعی کنید نحوه‌ی استفاده از باتون را بیاموزید تا بتوانید از نیروی دستان خود نیز بهره ببرید.

در مسیرهای هموار، کفش‌های طبیعت گردی، حمایت کافی و استحکام خوبی دارند. هرچه برنامه سنگین‌تر می‌شود، استحکام کفش شما نیز باید بیشتر شود.

سعی کنید کوله‌ی روزانه به اندازه‌ای باشد که لباس‌های اضافی، وسایل شخصی ضروری و غذا و آب را با خود حمل کنید.

دقت کنید در قمقمه‌ی آب که در زیر کاور قرار دارد، سفت باشد و آن را رو به بالا در کیف کمری یا کناره‌های کوله‌ی خود قرار دهید.

شلوار بلند، مخصوص برنامه‌های طبیعت گردی از شما در برابر سرما، سرمای خفیف، آفتاب سوختگی، حشرات و گیاهان گزنده محافظت می‌کند.



الیاف جایگزین

کسانی که به سبک قدیمی عمل می‌کنند، تی‌شرت‌های نخی را ترجیح می‌دهند ولی انواع جدید الیاف کمک می‌کنند که عرق و دمای بدن موثرتر از پنبه، گردش داشته باشد. پشم ریزشده بسیار سبک است و حتی زمانی که خیس شده باشد، گرما را حفظ می‌کند. جوراب‌های پشمی یا جوراب‌هایی که الیاف ترکیبی با پشم دارند، اگر با جوراب‌هایی از جنس پلی‌پروپیلن همراه شوند، حالت بالشتکی به خود می‌گیرند و عرق را از سطح پوست دور می‌کنند.

لباس‌های آستین‌دار سبک و خنک، بهتر از لباس‌های آستین‌کوتاه است. در صورت استفاده از لباس آستین‌کوتاه، نور آفتاب و گیاهانی مانند گزنه، شما را اذیت می‌کند.

شلوار ترکینگ یا طبیعت‌گردی، هم سبک و خنک است، و هم مقاومت خوبی دارد.

کلاه گرم بیشترین تأثیر را در حفظ حرارت بدن شما دارد.

در آب و هوای گرم و برنامه‌های نیم‌روزه که وسایل زیادی نیاز نیست، استفاده از کوله‌ی کمری یا کوله‌ی صعود (کوله‌ی کوچک) به جای کوله‌های بزرگ، پیشنهاد می‌شود.

پلار زیپ‌دار کمک می‌کند بتوانید به راحتی در شرایطی که آب و هوا ناپایدار است، دمای بدن خود را تنظیم کنید.

دستکش برای زمانی که در ارتفاعات یا در آب و هوای سردتر پیاده‌روی می‌کنید، لازم است.

لباس‌های اضافه

کلاه، دستکش و یک ژاکت پلار برای آب و هوای ناپایدار که دمای هوا به سرعت تغییر می‌کند، ضروری است.

کفش‌های کوه‌نوردی

بهترین انتخاب برای مسیر سنگی یا گلی و همچنین برای کوه‌پیمایی که زانوی ضعیفی دارند، کفش‌های کوه‌نوردی است.



وسایل و لباس‌های ضروری برای پیاده‌روی

لباس‌های خود را با شرایط آب و هوایی تنظیم کنید و از الیاف ترکیبی یا پلی‌استر (که عرق را از بدن دور می‌کند) استفاده نمایید. مواردی که با خود حمل می‌کنید باید تابع شرایط و مسیر باشد. فهرست وسایل مورد نیاز در انواع برنامه‌های سبک و سنگین کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی، در انتهای فصل دوم آمده است.

◀ کوه‌پیمایی چندروزه

منطقه‌ای متعادل، به شما کمک خواهد کرد فنون ابتدایی اردو زدن و پخت‌وپز را تجربه کنید، بدون اینکه مجبور باشید با شرایطی که با آن ناآشنا هستید روبه‌رو شوید.

اگر برای اولین بار به یک پیاده‌روی چندروزه می‌روید، مقصدتان را در نزدیکی محل سکونت خود و در آب و هوای مناسب، انتخاب کنید. پیاده‌روی در مسیری راحت و

انتخاب مسیر

در یک کتابچه‌ی راهنما پیشنهادهای بسیاری در مورد منطقه‌ای که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، وجود دارد. به دنبال مسیرهای راحت و شناخته‌شده‌ای باشید که در آن جان‌پناه، اردوگاه و منابع آب مختلفی وجود دارد. زمانی که انتخاب‌های اندکی دارید، از اعضای گروه‌های کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی، فروشندگان وسایل کوه‌نوردی یا سازمان‌های مربوط که مدیریت آن منطقه را برعهده دارند، بپرسید و توصیه‌ی آن‌ها را جویا شوید.

برنامه‌ریزی برای راحتی و ایمنی

شاید بیشتر اشتباهات متداول تازه‌واردها در پیاده‌روی‌های چندروزه، برنامه‌ریزی غیرمعقول و احساسی است. کوه‌پیمایی در یک مسیر کوهستانی با پیاده‌روی در گوشه‌ای از شهر متفاوت است. در پیاده‌روی‌های چندروزه، فشاری که در هر قدم به پاها وارد می‌شود، به دلیل یکسان نبودن هر قدم با آنچه در پیاده‌روی شهری یا برون‌شهری وارد

می‌شود، متفاوت است. از طرف دیگر، وزن کوله‌ای که همراه شماست، فشار اضافه‌ای را وارد می‌کند که باید در هر قدم به حساب آید. بیشتر کوه‌پیمایان معمولاً به گرفتگی عضلات و تاول‌زدگی دچار می‌شوند. به همین دلایل توصیه می‌کنیم اگر برای اولین بار به پیاده‌روی می‌پردازید، از مسیرهای کوتاه‌تر شروع کنید. باید موارد ایمنی را در برنامه‌ریزی خود در نظر بگیرید. از اردو زدن در ارتفاعات، به ویژه گذرگاه‌ها یا تپه‌ها اجتناب کنید. در این مناطق ممکن است در معرض طوفان باشید. اگر در آن حوالی رودخانه‌ی کم‌عمقی وجود دارد، قبل از شروع به حرکت و پیاده‌روی، سطح آب را بررسی کنید و از آن مطمئن شوید. بسیاری از مسیرهای پیاده‌روی، در فصل بهار برف و یخ را در سطح خود حفظ می‌کنند و از طرفی ممکن است گلی یا باتلاقی باشند. بررسی کنید که چشمه‌های فصلی در منطقه تا چه زمانی باقی می‌مانند. هرچه اطلاعات بیشتری در مورد شرایط مسیر جمع کنید، لذت بیشتری از پیاده‌روی خود خواهید برد.

▲ اردو زدن

به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که تا قبل از تاریکی هوا به مقصدی که می‌خواهید در آن اردو بزنید، برسید. بنابراین زمان لازم را برای راهاندازی چادر و آماده‌سازی غذا و محل خوابتان در روشنایی روز خواهید داشت. برای اینکه چادر خود را سریع و راحت برپا کنید، قبل از اولین استفاده، تمرین کنید.



موارد ضروری پیاده‌روی

مسیر خود را تعیین کنید

معمولاً برای یک پیاده‌روی چندروزه، نیازی به برنامه‌ی مدون و با جزئیات نیست. با این وجود مجوز لازم است. باید با اردوگاه هماهنگ کنید. در کل باید مشخص کنید که چه مسافتی را طی خواهید کرد. ۱۰ تا ۱۳ کیلومتر در روز برای افراد تازه‌وارد، مسافت مناسبی است. کسانی که آمادگی جسمانی بیشتری دارند، می‌توانند دو برابر این مسافت را طی کنند. کتابچه‌های راهنما را بررسی کنید تا مطمئن شوید در مسافتی که می‌خواهید طی کنید، اردوگاه یا پناهگاه وجود دارد یا خیر. از طرفی ببینید دسترسی به منابع آب چگونه است و اینکه آیا در طول مسیر با صعودهای طولانی مواجه خواهید شد که سرعت شما را بگیرد.

تخمین مسافت

اگر مسافت کم است و مسیر محتاطانه‌ای را انتخاب کرده‌اید، مشکلی برای اینکه قبل از تاریکی به اردوگاه برسید، ندارید. اما اگر تنها نصف روز وقت دارید یا برای پیاده‌روی چندروزه برنامه‌ریزی کرده‌اید، مطمئن شوید زمان کافی را دارید. همیشه هنگام تخمین مسافت، به وزن کوله، صعودهای پیش رو، سختی مسیر و آمادگی جسمانی همراهان خود توجه کنید. از طرفی دیگر، زمانی را برای استراحت و غذا خوردن اختصاص دهید.

مجوزها و قوانین

اردو زدن در بسیاری از جنگل‌ها و مناطق کوهستانی به مجوز نیاز ندارد. در بعضی از مناطق مانند برخی مناطق حفاظت‌شده، مجوز لازم است و باید از قبل رزرو کنید. ممکن است مجبور شوید از اردوگاه‌های طراحی‌شده برای راه‌اندازی سرپناه شخصی خود استفاده کنید.

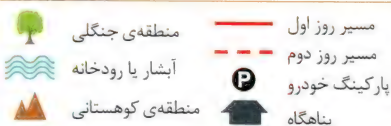
کوه‌پیمایی با دیگران

کوه‌پیمایی چندروزه، روشی خارق‌العاده برای سپری کردن وقت با خانواده و دوستان است. از طرف دیگر، دید و نظر شخصی دیگر همراهان باعث ایمنی بیشتر در برنامه می‌شود. می‌توان وزن وسایلی از جمله چادر و وسایل پخت‌وپز را بین افراد تقسیم کرد.

ردیابی مسیر روی نقشه

این مسیر دورانی، مناظر و شرایط متفاوتی را همراه با پناهگاه در خود دارد. طول این مسیر حدود ۲۰ کیلومتر می‌باشد که به دو روز تقسیم شده است.

راهنمای نقشه



1 KM
مقیاس نقشه

◀ وسایل مورد نیاز برای کوه‌پیمایی چندروزه

برای این نوع پیاده‌روی، همان لباس‌هایی که برای پیاده‌روی یک‌روزه گفته شد، لازم است، اما باید تغییرات آب و هوایی و دمای هوا در شب را در نظر بگیرید. با وسایل جدید

می‌شود روی اجاق خوراک‌پزی غذا درست کنید، بنابراین به اجاق و ظروف پخت‌وپز و هم‌چنین غذایی که میل کنید، نیاز خواهید داشت. اگر در آب و هوای معتدل پیاده‌روی می‌کنید، شلوارهای دوتکه می‌توانند هم برای روز و هم برای شب استفاده شوند. ممکن است برای ایجاد گرمای بیشتر در طول شب، به لایه‌های بیشتری از لباس نیاز پیدا کنید. در نهایت، جعبه‌ی مناسبی برای کمک‌های اولیه و یک کیسه‌ی کوچک برای وسایل شخصی، همراه خود داشته باشید.

▼ جمع کردن همه‌ی این‌ها با هم

کوله‌بار ایده‌آل برای کوه‌پیمایی که برنامه‌ی چندروزه دارند، باید سبک و به خوبی بسته‌بندی شده باشد. همان لباس‌های پیاده‌روی یک‌روزه را بپوشید. اما لایه‌های بیشتری را همراه خود بردارید. عینک آفتابی با خاصیت یووی (UV) که اطراف چشم را به صورت کامل می‌پوشاند، مانع از رسیدن اشعه‌های مضر به چشم می‌شود.

اگر بند کوله را نسبت به شانه‌های خود تنظیم کنید، سنگینی کوله کم‌تر احساس می‌شود.

قلاب‌های اضافی که می‌توان کیسه‌ی زباله یا وسایل دم دستی مانند لیوان را به آن آویزان کرد.

علاوه بر دستکشی که متناسب با نوع برنامه همراه دارید، دستکش‌های نازک شهری از آفتاب‌سوختگی دستتان و آلوده شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند.



▲ لباس‌های مخصوص شب‌مانی

زمانی که برای استراحت در اردوگاه به سر می‌برید، از لایه‌های مختلف پوشش خود، مانند لباس زیر از جنس الیاف ضد عرق و ژاکت پلار استفاده کنید.

ارزیابی نیازها

باید کوله‌ای فست‌بند بزرگ داشته باشید تا همه‌ی وسایل خود را در آن قرار دهید. از کوله‌ی بزرگ‌تر از نیازتان اجتناب کنید. از چادری استفاده کنید که مناسب‌ترین مقاومت در آن منطقه و شرایط آب و هوایی را دارد. دقت کنید از زیرانداز برای محافظت از چادری که الیاف ضعیفی دارد، استفاده نمایید. تشک بادی یا زیرانداز راحت و یک کیسه‌خواب که مناسب شرایط آب و هوایی باشد، همراه داشته باشید. برای حفظ محیط زیست توصیه

طبق اصول کوله‌چینی تمام وسایل مورد نیاز را در کوله جای داده و پوشش کوله را روی آن قرار دهید تا از باد و باران و گل و لای در امان باشد.

کلاه مناسب از شما در برابر نور خورشید، باران و سرما محافظت می‌کند.



هنگام استفاده از باتون، بند حمایل آن مانند تصویر دور مچ دست پیچیده می‌شود.

لباسی که روی شلوار می‌افتد، باعث می‌شود هوا جریان یابد.

فهرست پیاده‌روی چندروزه

بسته‌بندی تعداد زیادی وسایل برای پیاده‌روی چندروزه مهم است. باید مطمئن شوید این موارد ضروری را همراه خود دارید:

- لباس: کفش، جوراب، کلاه، لباس زیر، شلوار و تی شرت
- وسایل راهیابی: مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)، نقشه، قطب‌نما
- وسایل خواب: کیسه‌ی خواب، تشک خواب، چادر، زیرانداز، میله‌های چوبی
- وسایل پخت‌وپز: اجاق، ظروف پخت‌وپز، کیسه‌ی غذا
- وسایل اضطراری: وسایل بارانی، لباس‌های بیشتر، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کیف بقا، گوشی تلفن همراه



کیسه‌ی نایلونی

از کیسه‌های سبک نایلونی استفاده کنید تا وسایل ضروری و کوچک را یک‌جا قرار دهید.



جعبه‌ی کمک‌های اولیه

حیاتی‌ترین مورد در وسایل شما جعبه‌ی کمک‌های اولیه است. هر بار پیش از اینکه خانه را برای پیاده‌روی ترک کنید، محتویات آن را بررسی نمایید



اجاق و وسایل پخت‌وپز

اجاق مسافرتی کمک می‌کند در هر موقعیتی که هستید آشپزی کنید، حتی اگر روشن کردن آتش در اردوگاه ممنوع باشد.

راحتی در اردو زدن

زمانی که در منطقه‌ای شب‌مانی دارید، باید برای حفظ ایمنی و راحتی، سنگینی وزن کوله را فراموش کنید.

چادر باید نسبت به آب و هوایی که با آن روبه‌رو می‌شوید، پوشش مناسب را فراهم کند.

تَشک بادی یا زیرانداز اسفنجی بین شما و زمین سرد عایق ایجاد می‌کند و باعث می‌شود خواب راحت‌تری داشته باشید.

کیسه‌خواب مناسب، از شما حتی در دمای بسیار پایین محافظت می‌کند.

زیرانداز باعث می‌شود لایه‌ی بیرونی چادر توسط چوب یا سنگ، سوراخ نشود.



● برنامه ریزی برای یک کوه پیمایی مستقل

برنامه‌ای که چندین روز به طول می‌انجامد، به تحقیق و برنامه‌ریزی بیشتری نیازمند است و باید با دقت بیشتری به فکر وسایل و غذایی باشید که همراه خود می‌برید. اگر در کشور دیگری برنامه‌ی پیاده‌روی دارید، ممکن است به ویزا یا بیمه‌ی مسافرتی نیاز داشته باشید.

◀ درباره‌ی مقصد خود اطلاعات کسب کنید.

اگر برنامه دارید تا چندین روز را به پیاده‌روی بگذرانید، موقعیت بسیار خوبی است تا وقفه‌ای در روزمره‌گی‌های زندگی ایجاد شود. هر برنامه، جدای از صرف زمان، هزینه‌ای را برعهده‌ی شما می‌گذارد، بنابراین مهم

استفاده کنید و مطمئن شوید با شرایط شما هم‌خوانی دارد. اگر برای اولین بار چنین برنامه‌ای دارید، به جای مسیرهای ناشناخته، به دنبال مسیرهای نسبتاً شناخته شده باشید.

جستجو در اینترنت

اینترنت فضای بسیار گسترده‌ای است تا بتوانید اطلاعات کاربردی درباره‌ی مسیرهای کوه‌نوردی را به دست آورید. می‌توانید نشانی سایت آن منطقه یا مسیر را در نوار آدرس تایپ کنید یا از یکی از موتورهای جستجو کمک بگیرید و اطلاعات کلی یا خاص درباره‌ی موقعیت مسیر و مسیرهای جایگزین را به دست آورید. اگر می‌خواهید برای پیاده‌روی مسافت زیادی را تا خارج از کشور بروید، ممکن است در اینترنت مطالبی بیابید که در کشور خودتان در دسترس نباشند.

▼ استفاده از نقشه یا کتابچه‌ی راهنما

سعی کنید اطلاعات به‌روز را به دست آورید. لازم است قبل از حرکت، با مدیران آن منطقه تماس بگیرید تا ببینید مسیرهایی که در کتابچه‌ی راهنما معرفی شده‌اند، قابل استفاده هستند یا خیر.

می‌توانید نقشه‌های محلی را زمانی که به آن منطقه رسیدید، تهیه کنید.

انتخاب یک مسیر

زمانی که تصمیم گرفته‌اید می‌خواهید چه مقصدی و چه نوع مسیری را طی کنید، می‌توانید با شرکت در جلسات گروه‌های کوه‌نوردی انتخاب بهتری داشته باشید. اعضای این گروه‌ها با ارائه‌ی گزارش از برنامه‌های گذشته و جلسه‌ی توجیهی برنامه‌های آینده، تجربه‌ی خوبی را به شما منتقل می‌کنند. اگر در همان منطقه، دوست یا آشنایی دارید که در فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی کار می‌کند، در این مورد از او سؤال کنید. شاید بتواند مسیرهای مناسبی را پیشنهاد دهد. با مطالعه‌ی کتاب‌ها، مجلات و سال‌نامه‌های مرتبط با سفر و طبیعت‌گردی و کوه‌نوردی هم می‌توانید اطلاعات خوبی به دست آورید. اگر مکان خاصی را در نظر دارید، با منابع اطلاعاتی آن منطقه تماس بگیرید و از توصیه‌های آن‌ها

مجلات تخصصی، گزارشات و اطلاعات مناسبی را به شما ارائه می‌دهند.

نقشه از وسایل ضروری است، مخصوصاً اگر به طور مستقل پیاده‌روی می‌کنید



از کتاب‌ها و سالنامه‌های تخصصی هم می‌توانید اطلاعات کاربردی به دست آورید.

جستجوی اینترنتی

اینترنت اطلاعات فراوانی را در اختیار شما قرار می‌دهد، اما باید سایت‌هایی را که برای شما مفید هستند، انتخاب کنید. سایت‌های گردشگری، اطلاعات خوب و کاربردی در همه‌ی زمینه‌های پیاده‌روی را دارند. از طرفی در این سایت‌ها، اتاق‌های گفتگو وجود دارند که می‌توانید توضیحات کوه‌نوردان دیگر را با هم مقایسه کنید.

سایت‌های شخصی کوه‌نوردان نیز شامل گزارشات و اطلاعات مسیرهای مختلف است. اما توجه داشته باشید که هیچ راهی برای اینکه بدانید این اطلاعات از یک کوه‌نورد حرفه‌ای یا تازه‌کار است، وجود ندارد، مگر اینکه آن فرد را بشناسید و یا اینکه دوستان شما آن را تایید نمایند. می‌توانید با ارسال ایمیل به نویسنده‌ی آن سایت، اطلاعات بیشتری از او بگیرید. سایت‌ها می‌توانند کمک کنند کتابچه‌های راهنمای مورد نظر خود را بیابید یا صفحاتی از منابع مختلف را برای فروش در اختیار شما قرار دهند. ممکن است هزینه‌ای که برای حرفه‌ای بودن این اطلاعات می‌پردازید، ارزش آن را داشته باشد.

دست آورد. محدود ناشرانی هستند که به معنای واقعی کلمه «کتاب راهنما» منتشر می‌کنند. کتابی که تمام اطلاعات مورد نیاز یک منطقه را در خود جای دهد. اطلاعاتی از قبیل موقعیت کلی منطقه، نحوه‌ی دسترسی، جان‌پناه‌ها، پناهگاه‌ها، مکان‌های مناسب برای شب‌مانی و چشمه‌های موجود در مسیر، درجه‌ی سختی مسیر، متوسط زمان مورد نیاز، راهنمای محلی، وسایل نقلیه‌ی محلی برای مناطق صعب‌العبور، خانه‌ی محلی، امکانات تهیه‌ی غذا، مختصات جغرافیایی نقاط مهم، نقشه‌ی کلی منطقه، وجه تسمیه و پیشینه‌ی تاریخی و بسیاری از مسائل ریز و درشت دیگر، مواردی هستند که لازم است در کتابچه‌های راهنما آورده شوند.



سایت «ایران را بگردیم»

یک وبسایت خوب، یکی از بهترین ابزار برنامه‌ریزی برای طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی است. این سایت‌ها می‌توانند توصیه‌هایی به شما داشته باشند، مسیرهایی را پیشنهاد دهند. می‌توانید از طریق این گونه سایت‌ها با وبلاگ‌ها و سایت‌های دیگر آشنا شده و اطلاعات خود را گسترش دهید. ارتباط با نویسندگان و مدیران این سایت‌ها فرصتی است تا با چالش‌ها، ویژگی‌ها و خصوصیات منطقه و مسیرهای مورد نظر بیشتر آشنا شوید.

در ایران متأسفانه فعالیت مجازی مناسبی از طرف متولیان امر کوه‌نوردی و گردشگری انجام نمی‌شود. وبسایت این تشکیلات دولتی بیشتر در حد یک تارنمای اطلاع‌رسانی است و بحث معرفی مناطق یا در آن‌ها یافت نمی‌شود و یا اینکه بسیار ضعیف و پراکنده است. در عوض می‌توانید به سایت‌های گروه‌های کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی و همچنین سایت شخصی علاقه‌مندان طبیعت مراجعه کنید. این گروه‌ها و اشخاص، معمولاً گزارش برنامه‌ی خود را در وبسایت خود درج می‌کنند. البته تمامی آن‌ها دقیق نیستند و اشتباهات یا نواقصی هم دارند. به مرور زمان متوجه خواهید شد که کدام گروه و کدام شخص مطالب دقیق‌تر و جزئی‌تری از مناطق ارائه می‌دهند.

کتابچه‌ی راهنما

برخی از کتاب‌فروشی‌ها و فروشگاه‌های وسایل کوه‌نوردی، بهترین مکان‌های تهیه‌ی کتابچه‌های راهنما هستند. علاوه بر اطلاعات مربوط به مسیرهای واقعی یک منطقه که در کتابچه‌های راهنما وجود دارد، مطالب دیگری از جمله استراحتگاه‌ها، اردوگاه‌ها، منابع آب، سختی و چالش‌های مسیر، نحوه‌ی دسترسی به نقطه‌ی شروع، حمل و نقل محلی، شرایط فصلی و غیره در آن‌ها دیده می‌شود. در ایران کتاب‌های زیادی در این زمینه نگارش یافته که متأسفانه بیشتر آن‌ها در حد شمارش مکان‌های دیدنی یک استان، یک منطقه و یا کل کشور است که این اطلاعات را به راحتی از منابع دیگر نیز می‌توان به

نقشه

استفاده‌ی شماسـت، شامل نمی‌شوند. معمولاً در این کتابچه‌ها توصیه‌هایی مبنی بر اینکه چه نوع نقشه‌ای به درد شما می‌خورد و اطلاعات تماس برای تهیه‌ی آن آمده است. اگر به این صورت نیز نتوانستید اطلاعات لازم را به دست آورید، باید در فروشگاه‌های نزدیک به مقصد خود آن‌ها را بیابید.

پیدا کردن نقشه، مخصوصاً اگر مقصد شما خیلی دور باشد، بسیار دشوار است. بیشتر کتابچه‌های راهنما، نقشه‌ی ناقص و کلی از مسیر در خود دارند که اطلاعات توپوگرافی با جزئیات بسیار را که در راهیابی مورد

برنامه‌ی سفر

جدای از اینکه سبک شما چیست، همان‌طور که به غذا و سرپناه خود دقت می‌کنید، به اینکه چگونه مسیر مورد نظر را طی می‌کنید و از آن برمی‌گردید، توجه داشته باشید. یک برنامه‌ریزی خوب، لذت شما را دوچندان می‌کند.

اجرای برنامه در طبیعت، شاید بیش از هر نوع برنامه‌ی دیگری شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعضی از برنامه‌ها راحت و انعطاف‌پذیرند، اما لازم است تادر برخی دیگر، با جزئیات بیشتری برنامه‌ریزی شود. با این وجود،

برنامه‌ی آینده

بخواهید غذا را به منطقه‌ای که در آن خواهید بود، بفرستند یا در میانه‌ی مسیر میل کنید. همچنین باید به شیوه‌ی رفت‌وآمد خود توجه کنید و اینکه چگونه باید به نقطه‌ی شروع بروید و از آن برگردید. هر کدام از این موارد به برنامه‌ریزی مناسبی نیاز دارد.

بیشتر برنامه‌های کوه‌پیمایی که به صورت مستقل انجام می‌شود، کم‌تر از یک برنامه‌ی پیاده‌روی که در تعطیلات سالیانه اتفاق می‌افتد، به برنامه‌ریزی نیاز دارند. مجبور نیستید اتاق اجاره کنید، هتل رزرو کنید، یا به رفت‌وآمد روزانه‌ی خود بیندیشید. چادری که همراه خود می‌برید، محل اقامت و پاهای شما وسیله‌ی مسافرت شماسـت. اما ممکن است در بعضی مواقع مجبور باشید برای استفاده از اردوگاه یا پناهگاه از قبل آن‌ها را رزرو کنید. ممکن است در پیاده‌روی‌های طولانی‌تر

بلیط سفر خود را تهیه کنید.

باید بلیط مسافرت هوایی، دریایی، ریلی یا زمینی خود را تهیه کنید مگر اینکه بخواهید خودتان تا مقصد برانید. در هر حال به راحتی می‌توانید از طریق اینترنت یا با استفاده از تلفن این کار را انجام دهید. از طریق اینترنت



شناخته شده و مشهور پیاده روی می کنید یا اگر در مسیری در حال حرکت هستید، توجه کنید که در بین آن، سکوهایی مخصوص استراحت، غذا خوردن و تجمع برای مردم وجود داشته باشد.

برنامه ریزی برای غذا

شاید بتوانید ترتیبی دهید تا غذای شما به هتل یا دفتر پستی که در انتهای مسیر به آنجا خواهید رسید، فرستاده شود. حتی می توانید از روستاهای بین راه خرید کنید، البته ممکن است وزن زیادی داشته باشند، به طبع شما سازگار نباشند، به راحتی فاسد شوند یا حتی برای پیاده روی مناسب نباشند.



▲ پناهگاه شیر پلا

پناهگاه های کوهستانی همان طور که مکان مناسبی برای قرار ملاقات و اجتماع کوهنوردان و همسفران است، در شرایط بد آب و هوایی پناهگاه خوبی است. کسانی که در این پناهگاه ها کار می کنند، معمولاً مهمان نواز هستند و می توانند منابع فوق العاده ای از اطلاعات محلی باشند.

می توانید بلیط اتوبوس، قطار و هواپیما را رزرو کنید. این را در نظر بگیرید که اگر در تعطیلاتی مانند تعطیلات نوروزی یا تعطیلات چندروزه ای که در سال اتفاق می افتد قصد سفر دارید، حتماً از قبل به فکر تهیه ی بلیط باشید. تهیه ی بلیط قطار، تشریفات خاصی دارد و طبق زمان بندی مشخصی از طریق سایت فروخته می شود که باید آن را مد نظر داشته باشید. دفاتر خدمات مسافرتی می توانند شما را برای تهیه ی بلیط یاری نمایند.

پیاده روی انفرادی یا گروهی

بسیاری از منابع معتبر به دلیل امنیت بیشتر در شرایط اضطراری، توصیه می کنند پیاده روی را با یک همراه یا به صورت گروهی انجام دهید. این کار به صرفه هست، زیرا می توانید وزن وسایل عمومی از جمله چادر و وسایل پخت و پز را بین اعضا تقسیم کنید. از طرفی، می توانید تجربیات خود را به یکدیگر انتقال دهید. از نظر هزینه های سفر هم به نفع شماست. بعضی از کوه پیمایان به صورت انفرادی در مسیرهای معروف حرکت می کنند، اما از همراهی با دیگران لذت می برند. این شیوه، زمانی بهترین اثر را دارد که در مسیرهای

▼ قرار ملاقات گروهی در فضای باز

در هر مسیر، مکان هایی وجود دارد که کوه پیمایان برای استراحت در آن توقف می کنند. انتقال تجربیات بین کوهنوردان یکی از بزرگ ترین لذت های آن هاست. این تصویر مربوط به مسیر دسترسی به روستای قیلند در استان مازندان است.



بودجه بندی

معمولاً برنامه های پیاده روی هزینه بر نیستند، مخصوصاً اگر هزینه ی هتل یا رستوران ندهید.

■ اول مشخص کنید چه مقدار پول می توانید خرج کنید و بودجه ی خود را تعیین نمایید.

■ مقدار بیشتری پول برای رفت و آمد به مناطق گردشگری اطراف مقصد کنار بگذارید.

■ در کتابچه های راهنما، اطلاعاتی درباره ی هزینه ی اردوگاه ها، پناهگاه ها و استراحتگاه ها وجود دارند.

■ مقداری پول هم برای خودتان نگه دارید تا در یک رستوران، غذای معمولی بخورید.

■ هزینه ی خوراک بر اساس هر منطقه متفاوت است، ولی معمولاً نباید گران تر از هزینه ی خوراک در منطقه ی شما باشد. غذایی که در منزل درست می کنید بسیار ارزان تر از غذای رستوران ها و پناهگاه ها در می آید.

■ در برنامه های پیاده روی چندروزه، مقداری پول برای شرایط اضطراری، از جمله هزینه های درمانی، خراب شدن وسایل، تمام شدن برخی موارد مانند باتری دوربین عکاسی، چراغ قوه و جی پی اس، ماده ی دفع حشرات و کرم ضد آفتاب کنار بگذارید.

■ بسیاری از مناطق روستایی امکانات استفاده از دستگاه کارت خوان ندارند. بنابراین به اندازه ی نیاز خود پول نقد به همراه داشته باشید.

ایمنی

اگر به صورت انفرادی سفر می کنید، معمولاً پیاده روی با کسانی که در مسیر می بینید، امن ترین راه برای ادامه ی مسیر است. اغلب در این مسیرها به اشخاصی برمی خورید که می خواهند مسیر را با شما ادامه دهند و در عین حال به راحتی شما لطمه ای وارد نشود.

■ به هوش طبیعی خود (مخصوصاً خانم ها) اعتماد کنید. خانم ها به هیچ عنوان به صورت انفرادی پیاده روی نکنند و در انتخاب همسفر بسیار دقت کنند.

■ از وسایل خود، به ویژه وسایل الکترونیکی گران قیمت محافظت کنید.

■ اگر در راه با کسانی همسفر شدید، گزینه های پیش روی خود را باز نگه دارید. برای مثال وسایلی مانند ظروف پخت و پز یا چادر خود را به اشتراک نگذارید، زیرا باید به گونه ای عمل کنید که هر زمان خواستید بتوانید از همسفر خود جدا شوید.

برنامه ریزی برای مسیر

با توجه به طول مسیر، باید برای آن برنامه ریزی کنید. بنابراین تنظیم کارها یکی از مهم ترین بخش های این کار است. علاوه بر این، باید مسیر حرکت خود را با دقت روی نقشه رسم کنید و تخمین بزنید چه مسافتی را طی خواهید کرد.

برنامه ی سفر را بنویسید.

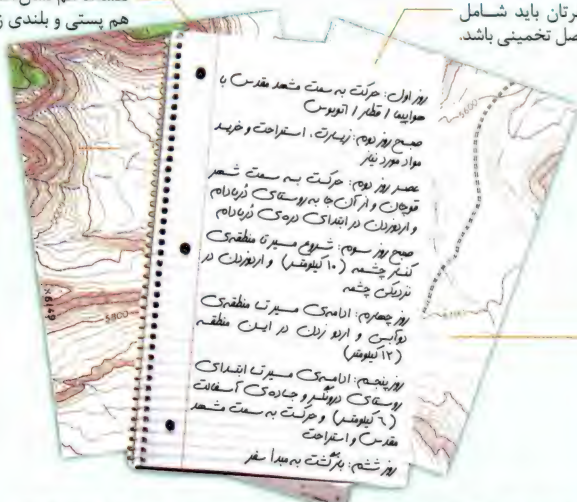
در پیاده روی های چندروزه برای محاسبه ی مقدار غذایی که باید با خود ببرید، ضروری است برنامه ی سفر خود را بنویسید. در کنار مشخص کردن ملزومات غذایی، باید بدانید چه مقدار طول می کشد تا از شهری به شهر دیگر بروید. گاهی اوقات منظور از همه ی این موارد این است که کل طول مسیر را بر متوسط مسافت روزانه ای که می توانید پیاده روی کنید، تقسیم نمایید. با این وجود، باید در منطقه ای که تعداد اردوگاه ها و منابع آب کم تر است و موقعیت هایی که امکان تجهیز دوباره وجود ندارد، برنامه ریزی دقیق تری داشته باشید. لازم است زمان بیشتری را برای مسافرت خود اختصاص دهید. شاید در مناطقی پیاده روی می کنید که شرایط مسیر یا آب و هوا به گونه ای است که امکان دارد سرعت پیشرفتتان را کند و یا شما را مجبور به بازگشت کند. همیشه درباره ی مسیر خود اطلاعات کسب کنید. بعضی از پارک ها و مناطق، قوانین ورودی دارند و از شما می خواهند در منطقه ای از قبل مشخص شده بمانید که روی برنامه ی سفر شما اثر می گذارد.

علامت گذاری اطلاعات مسیر

اگر در یک مسیر با نامی مشخص پیاده روی می کنید، باید روی نقشه مشخص باشد تا بتوانید آن را به راحتی پیدا کنید. اما در مناطق بسیار وسیع، محدوده ی انتخاب گسترده تری دارید. پس از اینکه توضیحات کتابچه ی راهنما را خواندید و یک مسیر را انتخاب کردید، آن را بر روی نقشه مشخص نمایید تا بتوانید به راحتی در زمان پیاده روی، راه خود را پیدا کنید. علاوه بر این، اردوگاه هایی که ممکن است در مسیر باشند، صعودهای طولانی و همه ی منابع آب را مشخص کنید.

نقشه‌ها هم نشان‌دهنده‌ی مسیر و هم پستی و بلندی زمین هستند.

برنامه‌ی سفرتان باید شامل مقصدها و فواصل تخمینی باشد.



در نقشه‌های توپوگرافی، خطوط پستی و بلندی روی نقشه، نشان‌دهنده‌ی شکل دامنه‌ی کوه و فاصله‌ی بین این خطوط، گویای شدت سرازیشی آن است و می‌توانید به راحتی مناطق درختی (سبز) و غیردرختی (سفید) را تشخیص دهید. در فصل بعد، توضیح مختصری درباره‌ی این نقشه‌ها آمده است اما برای یادگیری بهتر آن حتماً در کلاس‌های کارآموزی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما شرکت کنید.

▲ ابزارهای برنامه‌ریزی

نقشه و دفتر یادداشت، اصلی‌ترین ابزار برای برنامه‌ریزی هستند. گزارش‌های مرتبط و کتابچه‌ی راهنما نیز به این دلیل که شامل اطلاعاتی درباره‌ی شرایط و مسافت می‌شود، مفید خواهد بود.

مسیری را در نقشه دنبال کنید که به استراحتگاه و اردوگاه ختم می‌شود.

استفاده از ماژیک‌های فسفری شفاف باعث می‌شود بدون اینکه مانع از اطلاعات روی نقشه شوید، مسیر خود را مشخص نمایید.



▲ مشخص کردن مسیر

با یک ماژیک فسفری، مسیر خود را روی نقشه مشخص کنید تا دیدن آن در زمان پیاده‌روی و به ویژه در شرایط بد آب و هوایی، برای شما راحت باشد.

چشمه، رودخانه و آب‌انبار را به عنوان یک منبع آب علامت بزنید.



◀ پیاده‌روی در خارج از کشور

نبرید. ممکن است چیزی در کشور مقصد ممنوع باشد که مانند قرص استامینوفن کدئین‌دار در ایران به راحتی در هر منزل یا در هر کیف کمک‌های اولیه‌ی کوه‌نوردی یافت می‌شود و مصرف آن به نسخه‌ی پزشک نیاز ندارد.

پیاده‌روی در کشوری دیگر نیازمند تحقیق و برنامه‌ریزی است. شاید لازم باشد هم روادید و هم گذرنامه داشته باشید. هم‌چنین ارز محلی، موارد ایمنی، بیمه‌ی مسافرتی و پزشکی ضروری هستند. مطمئن شوید که وسایلی را که در کشور مقصد ممنوع است، همراه خود

روادید و گذرنامه

چسبیده به کفش و میخ چادر، حامل انگل یا باکتری باشد. وسایل خود را قبل از خروج از مرز به طور کامل تمیز کنید. غذا، حتی به صورت بسته‌بندی، یخ‌زده یا خشک‌شده ممکن است ممنوع باشد.

زمان مورد نیاز برای گرفتن روادید، در کشورهای مختلف، متفاوت است. برای بعضی از آن‌ها، چندین روز طول می‌کشد و برای برخی دیگر در فرودگاه مقصد صادر می‌شود. همیشه بررسی کنید که روادید لازم است یا قوانین تغییر کرده‌اند. ممکن است برای حمل بار به کشوری دیگر وقتی در بین راه در کشور ثالثی توقف دارید، لازم باشد ویزای ترانزیت بگیرید.

ارز و کارت اعتباری

بیمه
اگر بیمه‌ی پزشکی دارید، بررسی کنید ببینید مشکلات در خارج از کشور نیز شما را پوشش می‌دهد یا خیر. حتی اگر این‌طور است، امکان دارد مجبور باشید هزینه‌ی درمان را در زمان بروز مشکل بپردازید و منتظر بازپرداخت آن از طرف بیمه بمانید. از طرفی دیگر، بررسی کنید که آیا بیمه‌ی شخصی شما، مسافرت خارج از کشور را تحت پوشش قرار می‌دهد. اگر نه، باید یک اصلحیه یا بیمه‌ی مسافرتی جداگانه برای مواقع جراحی، مفقودی گذرنامه، وسایل و ... امضا کنید. اگر لازم است مطمئن شوید بیمه، هزینه‌ی حمل و نقل اضطراری تا محل سکونت شما را می‌پردازد.

کارت‌های اعتباری در بیشتر مناطق قابل قبول هستند و ضرورتی ندارد مقدار زیادی پول همراه خود داشته باشید. بیشتر کوه‌پیمایان از همه‌ی این موارد استفاده می‌کنند. با این وجود اگر در مناطق دوردستی هستید که مردم آنجا عادتاً به دیدن پول خارجی ندارند، باید پول نقد همراه خود داشته باشید. پول نقد شما باید خرد باشد، بیشتر فروشگاه‌ها قادر به خرد کردن آن نیستند. در بیشتر کشورها، دلار راحت‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سایر اسناد مسافرتی

واکسن
ممکن است قبل از سفر به کشورهای کم‌تر توسعه‌یافته مجبور شوید واکسن بزنید. از آنجایی که استقامت بیماری‌ها در برابر برخی داروها تغییر می‌کند و داروهای جدید معرفی می‌شوند، توصیه‌ها نیز متغیر خواهند بود. تب زرد، وبا، هپاتیت، حصبه، مننژیت و هاری از جمله مخاطراتی هستند که در سطح جهان وجود دارند و بدون واکسن این بیماری‌ها ممکن است در مرزها از ورود شما ممانعت به عمل آورند. با پزشک خود مشورت کنید. دوره‌ی واکسن ممکن است چند هفته طول بکشد. دقت داشته باشید که همه‌ی پزشکان،

چند عکس گذرنامه‌ای اضافه برای صدور مجوز یا موارد دیگر همراه خود داشته باشید. اگر می‌خواهید در کشوری دیگر ماشین اجاره کنید، باید گواهینامه‌ی رانندگی بین‌المللی داشته باشید.

عبور غذا و وسایل از مرزها

مسئولان مرزرداری در برخی کشورها سخت‌گیری‌های شدیدی به عمل می‌آورند تا مانع از ورود بیماری‌ها یا آفات از کشورهای دیگر شوند. گاهی اوقات وسایل کوه‌نوردی هم مد نظر هستند؛ زیرا ممکن است کثیفی



▲ پاسپورت و ویزا

ممکن است شرایط اخذ ویزا سال به سال تغییر کند. در ضمن، حواستان باشد که صفحات خالی پاسپورتتان به اندازه‌ای باشد تا جای چندین مهر را داشته باشد.



▲ کیف مسافرتی

کیف مسافرتی بسیار مناسب است ولی ممکن است نظر کیف‌قاپ‌ها را به خود جلب کند. همیشه وقتی در مناطق پرجمعیت هستید، چشم یا دستتان را روی آن قرار دهید.

دیگر، دقت کنید که واکسن کزاز، سرخجه، بیماری فلج اطفال و انواع آن به روز باشد.

اطلاعات به روزی درباره‌ی بیماری‌های منطقه‌ی استوایی ندارند، بنابراین اگر لازم است با یک متخصص صحبت کنید. از طرفی

● انتخاب یک برنامه‌ی مشخص

و مناطق مورد نظر، یک برنامه‌ی کلی داشته باشید. امروزه برنامه‌های ماجراجویانه به یکی از انواع شاخه‌های طبیعت‌گردی تبدیل شده است که طرفداران بسیاری دارد.

برنامه‌ریزی برای یک سفر ماجراجویانه به مناطق دورافتاده برای بسیاری از مردم، کمی ترسناک است. برای این سفرها نمی‌توان برنامه‌ی دقیقی تنظیم نمود. اما لازم است در مورد زمان‌بندی

◀ برنامه‌ی مشخص برای پیاده‌روی

از جمله طوفان و بارانی ناخواسته تا اجاقی که روشن نمی‌شود، به راحتی روبه‌رو شوید و آن را حل کنید. هزین‌های روزانه، بازه‌ای از مقداری نسبتاً کم برای اقامت هر شب تا اجاره‌ی هتل‌های مجلل را شامل می‌شود.

شرکت در این نوع پیاده‌روی‌ها، حجم زیادی از استرس ناشی از برنامه‌ریزی را از شما می‌گیرد. همه‌ی کارهای مربوط به برنامه‌ریزی، تهیه‌ی فهرست وسایل و راهنمای مسیر در دسترس هستند تا به شما کمک کنند با هر اتفاقی،

ممکن نیست بتوانید خودتان آن را بیابید. این نوع سفرها مناسب افرادی است که زمان کافی ندارند تا برای خود برنامه‌ریزی کنند. بسیاری از کسانی هم که به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنند، به این دلیل که شرایطی فراهم می‌شود تا در اجتماع دیگران قرار گیرند، از آن لذت می‌برند. این، برای کوه‌پیمایان تازه‌کار موقعیت خوبی است تا در مسیری پیاده‌روی کنند که نمی‌توانستند یا می‌ترسیدند به تنهایی آن را پشت سر بگذارند.

مزایای سفر با آژانس‌های گردشگری
به جای اقدامات لازم برای هر سفر که شامل برنامه‌ریزی، وسایل، غذا، برنامه‌ی سفر، بلیط و مدیریت بحران است، در این نوع سفرها اطلاعاتی از تاریخ و فرهنگ منطقه‌ای که به بازدید از آن رفته‌اید، ارائه می‌شود. این چیزی است که حتی با بهترین کتاب‌های راهنما، نمی‌توانید آن را به دست آورید. برخی از آژانس‌های گردشگری برنامه‌هایی برای پیاده‌روی دارند تا خارج از مسیر اصلی، در دل طبیعت به تماشای مناظر و مناطق طبیعی بپردازید؛ برنامه‌ای که

انتخاب یک آژانس گردشگری

شرکت‌های خدمات مسافرتی و گردشگری، می‌توانند بسیار کوچک و محلی و یا بین‌المللی باشند. به دنبال شرکت‌هایی باشید که در مورد برنامه‌ی پیاده‌روی شما تخصص داشته باشند، خواه برنامه‌ی شما سفری به مناطق دوردست در کشوری خاص یا سفری با جنبه‌ی ماجراجویانه‌ی کم‌تر و یا گردش در مناطق کوهستانی در یک کشور توسعه‌یافته است. با جستجو در اینترنت یا نگاهی مختصر به مجلات کوهنوردی می‌توانید این آژانس‌های گردشگری را پیدا کنید. با مراجعه به سایت این شرکت‌ها، نظر مشتریان را در مورد کیفیت عملکرد آن‌ها جویا شوید. می‌توانید در اینترنت جستجو کنید و از آن طریق به مشتریان و طبیعت‌گردان دیگر دسترسی پیدا کنید. با این کار اطلاعات خوب و موثقی به دست خواهید آورد. حتی کوچک‌ترین آژانس گردشگری در شهری کوچک، وب‌سایت دارد. بسیاری از سازمان‌های غیرانتفاعی و مردم‌نهاد نیز در مجلات و سایت‌های خود، پیشنهاد عضویت می‌دهند و این نوع از سفرها را ارائه می‌کنند. ممکن است هزینه‌ی سفر کم‌تر باشد و برنامه با توجه بیشتری نسبت به اثرات فرهنگی و محیطی که تورهای گروهی دارند، برگزار شود.

هزینه‌ها و مزایا

هزینه‌ی تورهای از قبل برنامه‌ریزی شده (تورهای شرکت‌های خدمات مسافرتی و گردشگری) می‌تواند از مقداری که به چشم نیاید تا جایی که سر به فلک بکشد، متغیر باشد. شرکت‌های حرفه‌ای‌تر، از افراد تعلیم‌دیده و مسلط به چندین زبان زنده‌ی دنیا استفاده می‌کنند. همچنین وسیله‌ی حمل و نقل قابل اعتماد و مناسب، وسایل کاربردی و افرادی را در اختیار دارند که آموزش دیده‌اند تا غذاهای بهداشتی برای مشتریان آماده کنند. ارتباطات و ترتیبات لازم با شرکت‌های محلی را که خدمات‌رسانی دارند، به این قابلیت‌ها اضافه کنید. این قابلیت زمانی لازم است که برنامه‌ی سفرتان مانند چندین پرواز داخلی پیچیده باشد. وقتی خودتان سفری را برنامه‌ریزی می‌کنید - که در آن سفر به مهارت‌های خاصی از جمله فنون کوه‌نوردی، داشتن ابزار مناسب و بسیاری موارد دیگر نیاز است - و سختی و حساسیت کار را متوجه می‌شوید، پولی را که به این شرکت‌ها پرداخت کرده‌اید، ارزش پیدا می‌کند.

❖ مدیریت مواقع اضطراری

مأمورین نجات، یک کوه‌نورد مجروح را از یک منطقه‌ی کوهستانی خارج می‌کنند. بیمه باید این هزینه‌ها را تقبل کند، اما مطمئن شوید که قرارداد بیمه را با دقت خوانده‌اید، چون شرایط هر شرکت بیمه‌ای متفاوت خواهد بود.



مالاریا

اقدامات پیشگیری



پشه‌ی ماده‌ی آنوفل

کشورهای در معرض مالاریا

بیشتر کشورهای آسیایی، آفریقای کناره‌ی صحرا و جنوب آمریکا در معرض مالاریا قرار دارند، اما برای مسافرت به مناطق خاصی از این کشورها، همیشه به داروهای پیشگیری نیاز ندارید. کتابچه‌های راهنما و منابع اینترنتی می‌توانند اطلاعات به روزی را در اختیار شما قرار دهند.

پشه‌ی ماده‌ی آنوفل که در بیشتر مناطق استوایی و شبه استوایی یافت می‌شود، باعث بیماری مالاریاست. در برخی از مناطق دنیا، ویروس مالاریا در مقابل نوع خاصی از دارو مقاومت نشان نمی‌دهد. توصیه‌های پزشکی به مقصدی که انتخاب کرده‌اید، بستگی دارد. نمی‌توان بعضی از داروهایی را که از مالاریا پیشگیری می‌کنند، برای مدت طولانی نگه داشت. باید حداقل دو هفته قبل از خروج، مصرف این داروها را آغاز کنید و حداقل تا دو هفته بعد از بازگشت نیز ادامه دهید.

سفرهای سازمان‌یافته

معمولاً در سفرهای برنامه‌ریزی شده، افرادی برای محافظت از گروه در برابر حیوانات، همراه آن‌ها می‌روند و اغلب بومیان محلی بار مسافران را حمل می‌کنند.



آیا تورهای گردشگری برای شما مناسب هستند؟

تورهای گردشگری مزایای بسیاری دارند که با برنامه‌ریزی محقق شده است. این تورها مناسب بعضی از مردم هستند، اما نه برای همه. برای اینکه بدانید این نوع تورها برای شما مناسب هستند یا خیر، این سؤال‌ها را از خودتان پرسید:

■ سطح سفر با توجه به دوری، سرعت و نوع مسیر چگونه است؟ به چه میزان قدرت بدنی و آمادگی جسمانی نیاز دارد؟ آیا می‌توانید این نیازها را برآورده کنید؟ از کجا مطمئن هستید؟

■ آیا از همراهی با دیگران لذت می‌برید؟
■ آیا می‌توانید فضای خواب خود را با افرادی که آن‌ها را نمی‌شناسید، مشترک شوید؟

■ اگر لازم باشد می‌توانید به خاطر گروه، سرعت خود را کم کنید و به صورت تفریحی پیاده‌روی نمایید؟
■ آیا مایلید برخی از وسایل گروه را با خود حمل کنید؟

■ چه حسی دارید وقتی فردی دیگر به جای شما برنامه‌ریزی کرده باشد و کارهای هرروزتان را به شما بگوید؟
■ آیا مایلید قسمتی از کارهای روزانه‌ی گروه را که بین اعضای آن تقسیم شده، انجام دهید؟

■ اگر سفر، مخاطراتی از جمله آب و هوای بد، موقعیت فیزیکی مسیر و طولانی شدن برنامه به همراه داشته باشد، حاضرید با آن‌ها روبه‌رو شوید و به سلامت و شادی از آن‌ها عبور کنید؟



▲ برنامه‌ای که خود اعضا راهنمای آن هستند.

اغلب می‌توان تورهای کم‌هزینه را در زمانی مختصر برنامه‌ریزی کرد. در این تصویر، گروهی از همسفران در کوتماندو همدیگر را ملاقات کردند و از راهنماها و باربران محلی کمک گرفته‌اند تا پیچ آنابوما در نپال را طی کنند.



▲ امکانات تورهای گردشگری

نوع وسایل و امکاناتی که در این تورها به کار می‌رود، بسته به دوری مقصد و هزینه‌های سفر متفاوت است.

▼ اطلاعات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

معمولاً راهنماها اطلاعات کاملی از گیاهان و جانوران هر منطقه دارند و می‌توانند دانسته‌های تجربی خود از جمله اثر دارویی گیاهان را به دیگران بگویند.



◀ اتفاقات پیش رو

در سفرهای ماجراجویانه، همان‌طور که از نامشان پیداست، هر اتفاقی ممکن است رخ دهد؛ تغییرات ناگهانی طبیعت، اختلاف فرهنگ‌های مختلف و بسیاری عوامل دیگر باعث اتفاقات چالش‌برانگیز می‌شود.

چالش‌ها و فرصت‌ها

تاریخ طبیعی و تاریخ ملت‌ها اطلاعاتی دارند و می‌توانند درباره‌ی گل‌ها، درختان، حیوانات و ساختارهای زمین‌شناسی توضیحاتی ارائه نمایند. شرکت‌کنندگان در برنامه‌هایی که از طرف سازمان‌های غیرانتفاعی محیط زیستی یا سازمان‌های فرهنگی ترتیب داده می‌شود، بیشتر مایلند از طبیعت‌شناسان باتجربه بهره ببرند تا از راهنماییانی که فقط آنچه را می‌بینند ترجمه می‌کنند.

راحتی مسیر و مراعات بهداشت در آن در بسیاری از بخش‌های دنیا متفاوت است. ممکن است در پیاده‌روی با شرایطی روبه‌رو شوید که مواجهه با آن برای شما دشوار باشد یا شما را بیمار کند. در کشورهای توسعه‌یافته، راهنماها به مشکلات ناشی از شرایط غیربهداشتی که معمولاً گردشگران با آن مواجه می‌شوند، توجه بیشتری نشان می‌دهند. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند غذا و آب سالم و آشامیدنی و حتی امکانات سرویس بهداشتی پیدا کنید.



▲ راهنمایی در شرایط دشوار

راهنماها مناطق محلی را به خوبی می‌شناسند و می‌توانند به مسافران در ردیابی مناطقی که احتمالاً خطرناک هستند کمک کنند؛ مناطقی از جمله مسیر رودخانه‌ها و مناطق رو به بهم.

شاید یک تور گردشگری به مکانی دورافتاده، تجربه‌ای باشد که برای اولین بار اتفاق می‌افتد. با این وجود حتی در باکیفیت‌ترین سفرها نیز شاهد اتفاقات چالش‌برانگیزی هستیم. همیشه به یاد داشته باشید که

برنامه‌های مشخص، بسیاری از سختی‌های طبیعت‌گردی را از بین می‌برد. در برخی از آن‌ها، کارکنان آژانس گردشگری، چادر و غذا را با خود حمل می‌کنند و در برخی دیگر این کار به عهده‌ی باربرها یا وسایل مخصوص حمل بار است. راهنماها راه را می‌شناسند و مهارت‌های لازم در راهیابی را می‌دانند. اما مخاطرات، بسته به مقصد، هدف از سفر و آژانس گردشگری همچنان در جای خود باقی می‌مانند. مطمئناً پیاده‌روی در میانه‌ی کوچه‌باغ‌های روستای کنگ در مشهد مقدس راحت‌تر و کم‌خطرتر از عبور از منطقه‌ی سیاه‌سنگ در علم‌کوه است، اما باید بدانید در هیچ جای دنیا، شرایط آب و هوایی شما را همراهی نخواهد کرد و مطابق میل شما نخواهد بود و یا ممکن است هر اتفاقی برای شما بیفتد. در یک برنامه‌ی از قبل مشخص شده، اگر حوادث غیرقابل پیش‌بینی رخ دهد، راهنمای تور کمک می‌کند از آن عبور کنید. اگر جوان هستید، بدن آماده‌ای دارید و می‌خواهید خودتان را با خطر روبه‌رو کنید، شاید با محدود کردن خود در یک گروه طبیعت‌گردی نتوانید به هدف خود برسید. ممکن است با ماندن در گروه و هم‌پای آن‌ها و با سرعت آن‌ها حرکت کردن، احساس عقب‌ماندگی کنید. مخصوصاً اگر طبیعت‌گردان ضعیف‌تر و کندتری همسفر شما شوند. در این صورت ابتدا مطمئن شوید توانایی لازم برای این‌گونه برنامه‌ها را دارید. دوم اینکه حتماً در قالب گروه‌های متخصص، سفر ماجراجویانه‌ی خود را آغاز کنید. افرادی که در بسیاری از این برنامه‌ها به عنوان راهنما فعالیت می‌کنند، در مورد

باربرها و راهنماها

توره‌ای سطح بالا از راهنما برای کمک به شما استفاده می‌کنند. ممکن است این راهنماهای محلی که بزرگ‌شده‌ی آن منطقه هستند، به زبان شما آشنایی نداشته باشند، اما ارزش شناخت فرهنگ و تاریخ آن منطقه این کمبود را جبران می‌کند. در کشورهای پیشرفته، شرکت‌های ارائه‌کننده‌ی این تورها، برای مواقعی که فعالیت‌های سخت‌تر از جمله کوه‌نوردی در برنامه‌ی پیاده‌روی گنجانده شده، از وسایل باکیفیت و استاندارد و افرادی به عنوان راهنما استفاده می‌کنند که تمام وقت خود را برای آن شرکت بگذارند. معمولاً در کشورهای پیشرفته به این افراد برای خدماتی که ارائه می‌دهند، مبلغی به عنوان انعام می‌پردازند. در کنار این‌ها می‌توانید با آژانس گردشگری و کتابچه‌ی راهنما هماهنگ کنید. در بیشتر کشورهای پیشرفته، استفاده از باربر برای حمل وسایل و تجهیزات، عمومیت دارد و باعث خواهد شد، مسافرت شما راحت‌تر انجام شود. عموماً باربرها از همان محل و روستاهای اطراف مسیر کرایه می‌شوند، بنابراین اگر نتوانید به زبان آن‌ها صحبت کنید، در ارتباط خود با آن‌ها با مشکل مواجه خواهید شد. با این حال، ارتباط برقرار کردن با باربرها، تجربه‌ی جدیدی برای شما خواهد بود. توصیه می‌شود در مسیرهایی که امکان

اجاره‌ی قاطر وجود دارد، حتماً این کار را انجام دهید. کوله‌ی سنگین، مخصوصاً برای مبتدیان کوه‌پیمایی که عموماً وسایل غیراستاندارد و سنگین دارند، باعث فشار زیاد به بدن و کم شدن تمایل فرد نسبت به این ورزش می‌شود.

به دلیل اینکه پول کمی به باربرها داده می‌شود، مانند راهنماها چشم به انعام شما دارند. مقدار انعام به طول مسیر و سختی آن بستگی دارد. (در مورد مقدار انعام، با مسئول آژانس مسافرتی صحبت کنید.) بعضی از مسافران در انتهای سفر، وسایلی را که از آن‌ها استفاده کرده‌اند، به عنوان تشکر ویژه به باربرها و راهنماها اهدا می‌کنند.

اگر تور گردشگری شما از حیوانات برای حمل وسایل استفاده کند، مطمئناً به شما گفته خواهد شد چه میزان وسایل با خود بیاورید و آن را چگونه بسته‌بندی کنید. کارکنان تور اغلب حیوانات را برای شما کرایه می‌کنند، آن‌ها را می‌رانند و در طول شب از آن‌ها مراقبت می‌کنند. معمولاً فهرستی از وسایل شخصی که باید



▲ سفر با حیوانات باربر

حمل وسایل توسط حیوانات باربر، باعث راحتی پیاده‌روی یا کوه‌نوردی می‌شود و با این کار می‌توانید وسایل رفاهی و مواد غذایی بیشتری با خود ببرید و چند روزی را در طبیعت سپری کنید.

در برخی مناطق ایران، اجاره‌ی قاطر مرسوم است. حمل بار در برخی یال‌های صعود به قلعه‌ی دماوند مانند یال جنوب شرقی از گوسفندسرا تا پارکگاه سوم توسط قاطر انجام می‌گیرد. در مسیر علم‌کوه از پناهگاه وندارین تا سرکچال یا علم‌چال نیز قاطر برای حمل بار وجود دارد.





• آمادگی برای کوه‌پیمایی

مخصوص و کفش پوشیده و کوله‌پشتی همراه خود داشته باشید. برای اینکه خودتان را آماده کنید، باید وسایلتان را امتحان کرده و بدن خود را روی فرم بیاورید.

فعالیت جسمانی در یک کوه‌پیمایی در مسیری ناهموار یا صعود و حرکت در شیب تند و طولانی، سنگین‌تر از یک پیاده‌روی ساده است، بنابراین لازم است لباس

◀ بررسی وسایل و لباس

هرچند وسایل خود را با دقت انتخاب کرده باشید، باید آن‌ها را امتحان کنید. مسیر کوتاهی را در حوالی منزل پیاده‌روی کنید تا مطمئن شوید با کوله، لباس‌ها و کفش

چند روزی را با کوله‌ی خود پیاده‌روی کنید تا مطمئن شوید زمانی که پر از وسیله است، متناسب با بدن شما می‌باشد و از جای خود خارج نشود یا سر نخورد. (به فصل ۱ مراجعه کنید). وقتی کوله روی دوش شماست آیا بعد از مدتی کوتاه، احساس سوزش می‌کنید؟ آیا همه‌ی بندها را امتحان کرده‌اید تا ببینید با تغییر کدامیک می‌توانید سنگینی کوله را بر روی قسمت‌های مختلف بدن تنظیم کنید؟ بهتر است قبل از اینکه خود را در میانه‌ی مسیری طولانی و پر شیب ببینید، مشکلات را پیدا کنید.

پیاده‌روی با کوله

زمانی که به صورت تمرینی پیاده‌روی می‌کنید، لباسی را بپوشید که قرار است در زمان پیاده‌روی از آن استفاده کنید. به زودی متوجه خواهید شد درزهای لباس پوست شما را خراش می‌دهد یا خیر، یا اینکه لباس در زیر بند کوله چروک می‌شود و یا شلوار شما به اندازه‌ی راحت است که هنگام پریدن از جوی آب و یا بالا رفتن از صخره‌ای کوچک شما را اذیت نکند؟ کلاه آفتابی به طور کامل روی سر شما جای می‌گیرد و با کوچک‌ترین باد از سرتان نمی‌افتد؟ به دمای هوا دقت کنید و اینکه باز هم در این دما و دمایی که انتظار آن را دارید، با لباس‌هایی که پوشیده‌اید، راحت هستید؟ این‌ها و سوالاتی از این دست، باعث می‌شوند دید بهتری نسبت به وسایل خود داشته باشید.

بررسی لباس‌ها

لباس‌هایتان را بپوشید و یک دور به صورت تمرینی پیاده‌روی کنید. اگر وسایل و لباس‌هایتان خوب جواب می‌دهند، به نظر می‌رسد در مسیرهای طولانی‌تر با مشکل مواجه نشوید. ■ بندهای کوله را به اندازه‌ی تنظیم کنید که راحت باشند و بدن شما را زخم نکنند.

■ برای کلاه‌تان بند حمایل داشته باشید که وقتی باد به شدت می‌وزد، از روی سرتان نیفتد.

■ مواظب باشید که شلوارتان سطح پوست شما را زخم نکند و فضا برای حرکت پا وجود داشته باشد.

■ بایست در کفش‌ها، حتی بعد از طی یک مسیر طولانی و حمل باری سنگین، احساس راحتی کنید.

ممکن است پیاده‌روی با کوله‌ای پر از وسایل باعث شود پای شما تاول بزند که می‌توانید با تنظیم کفش خود از این مشکلات جلوگیری کنید. نمی‌توان پیاده‌روی با کوله را در خیابان‌ها به عنوان تمرینی برای پیاده‌روی در مسیرهای سخت به حساب آورد. بنابراین مسیرهای سختی را پیدا کنید تا بتوانید کفش خود را در آن امتحان کرده و زانوهایتان را برای شرایط دشوارتر تقویت نمایید.

وسایل خود را امتحان کنید.

فشار وارد شده و آسیب دیده باشند. مخصوصاً اگر قبلاً وسیله‌ای را به یکی از دوستان خود قرض داده‌اید، حتماً تمامی اجزای آن را چک کنید. در نهایت، مطمئن شوید روش کار همه‌ی وسایلی را که به طور کامل با آن‌ها آشنا نبودید، می‌دانید.

بسته‌بندی وسایل

کوله‌ی خود را تا لحظه‌ی آخری که تمام وسایل را در آن قرار داده‌اید، رها نکنید. ببینید کیسه‌خواب در قسمت مربوط به آن در کوله قرار می‌گیرد یا خیر. اگر فضای لازم برای کیسه‌ی خوابتان ندارید، مطمئن باشید که باید شب را بیدار بمانید. زمانی که وسایل جدید می‌خرید، به اندازه و فضای لازم در کوله‌ی خود دقت کنید. کوله را با هر چیزی که فکر می‌کنید لازم است پر کنید. آیا برای چادر، فضای خالی وجود دارد؟ تیرک‌های چادر چطور؟ زیرانداز خواب کجا قرار می‌گیرد؟ چقدر فضا برای قرار دادن غذا نیاز دارید؟ آیا جایی برای بطری آب و وسایل پخت‌وپز باقی مانده است؟ مطمئن شوید همه‌ی وسایل در کوله جا می‌شود و در عین حال لیه‌ی تیز هیچ وسیله‌ای کمر شما را اذیت نمی‌کند.

زمانی را بگذارید و نحوه‌ی استفاده از وسایلی از جمله اجاق، دستگاه تصفیه‌ی آب، دوربین و مکان‌یاب الکترونیکی (جی‌پی‌اس) را یاد بگیرید. هرچقدر با طرز کار آن‌ها آشنا باشید، اگر در شرایط نامطلوبی قرار بگیرید، راحت‌تر می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

قبل از حرکت، اجاق خود را امتحان کنید تا مطمئن شوید همه‌ی اجزای آن را دارید و همه چیز درست کار می‌کند. به همین صورت یاد بگیرید دستگاه تصفیه‌ی آب چگونه کار می‌کند و چطور می‌توانید فیلتر آن را تعویض کنید. در خانه یا حوالی آن، نحوه‌ی استفاده از مکان‌یاب الکترونیکی (جی‌پی‌اس) را تمرین کنید. اگر ندانید که چگونه کار می‌کند، نمی‌توانید مسیر خود را بیابید. اگر می‌خواهید از یک دوربین جدید استفاده کنید، باید در موقعیت‌های مختلف عکس‌برداری نمایید. چادر خود را امتحان کنید؛ شاید پس از آخرین استفاده، خوب آن را تمیز نکرده‌اید، شاید قسمتی از آن پوسیده باشد و یا بوی بدی بدهد. شاید در زمان حمل کوله‌پشتی و بارهای اضافی توسط قاطر به تیرک‌های چادر

اندازه بودن کفش

کفش تان را نرم و هم پاهای خود را قوی کنید. ■ برای تمرین، در مسیرهای ناهموار حرکت کنید تا به پای شما فشار بیاید و به آستانه‌ی پیچ خوردن برسید. ■ جوراب‌های عایق بپوشید تا عرق را از سطح پوستتان دور کند. (این کار از تاول زدن جلوگیری می‌کند). ■ جوراب‌های پشمی، ضخیم و کفی‌دار بپوشید تا یک حالت بالشتکی در کف پا ایجاد شود و از اصطکاک کف پا جلوگیری کند. ■ مطمئن شوید پماد ضد تاول همراه دارید تا زمانی که کفش شما سایش ایجاد کرد، از آن استفاده کنید.

شاید مهم‌ترین شیوه‌ی آمادگی برای پیاده‌روی این باشد که کاملاً مطمئن شوید کفش و پای شما هم‌زیستی خوبی با هم دارند و پای شما احساس راحتی می‌کند. حمل کوله، بیشترین فشار را روی پاهای شما می‌آورد. بنابراین در انتهای یک روز پیاده‌روی، خواهید دید که پاهای شما ورم کرده‌اند. ■ قبل از استفاده از کفش‌ها، آن‌ها را بپوشید و حوالی منزل راه بروید تا برای چندمین بار اندازه و تناسب آن را امتحان کنید. ■ با انجام پیاده‌روی در مسیرهای کوتاه، هم

اگر پا به خوبی در جای خود قرار نگرفته باشد، ممکن است خراشیدگی بر روی پا رخ دهد.

لیه‌ی کناری به دلیل لغزش پا، خراشیده می‌شود. از کفی کفش استفاده کنید تا باعث شود پا در جای خود محکم بماند.

انگشتان پا معمولاً به راحتی تاول می‌زنند، مخصوصاً اگر ناخن‌ها بلند باشند.



معمولاً پشت پاشنه در نزدیکی تاندون پا، تاول می‌زند.

محدوده‌های خطر

◀ آمادگی جسمانی برای پیاده‌روی

اگر به طور مستمر و با برنامه ورزش می‌کنید، راحت‌تر از دیگران می‌توانید وارد دنیای کوه‌پیمایی شوید. تمرینات لازم قبل از پیاده‌روی، حرکات هوازی، بدن‌سازی و حرکات کششی سر و گردن، دست و پا، سینه و شکم و عضلات پستی را شامل می‌شود.

سختی مسیر کم‌تر می‌شود. اگر بدن آماده‌ای دارید، بهتر است خود را برای فشار ناشی از صعود از یک تپه و استقامت پیاده‌روی در تمام طول روز آماده کنید. علاوه بر انجام این تمرینات در طول هفته، بهترین تمرین، برنامه‌های مستمر کوه‌پیمایی است.

تمرین در باشگاه

برای کوه‌پیمایی در کوه‌ها و تپه‌ها همراه با یک کوله‌ی سنگین، به ورزش‌های هوازی نیاز دارید. اگر در باشگاه بدنسازی برای تقویت قلب، شش‌ها و عضلات پا تمرین کنید،



دست‌ها هم‌زمان با پاها کار می‌کنند.

صفحه‌ی نمایش، سطح تلاش و زمان سپری شده را نشان می‌دهد.

با تنظیم وزنه، می‌توانید عضلات پا را تقویت کنید.



▲ دستگاه قدرتی

این تمرین‌ها ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کنند تا بتوانید مسیرهای سربالایی را طی کنید. حرکاتی را انجام دهید که عضلات بالای ران، میانه‌ی ران و عضلات پستی آن را تقویت کند.

▲ اسکی فضایی

یکی از مؤثرترین راه‌های تمرین، استفاده از این نوع دستگاه است که همه‌ی ماهیچه‌ها را درگیر و شرایط حرکات هوازی را فراهم می‌کند.

کشش پا

پاها، فشار کوه‌پیمایی را تحمل می‌کنند و یکی از عوارض پیاده‌روی تمام روز، گرفتگی پا می‌باشد. کشش منظم پا قبل و حین کوه‌پیمایی، می‌تواند آن را آرام کند. این کار از طرفی می‌تواند در هنگام زمین‌خوردگی کمک کند پا زخم نشود. عضلات پستی ساق پا و عضلات پستی و بالای ران را بکشید.

عضلات پستی ساق و ران

این تمرین، باعث کشیدگی عضلات پستی ساق و ران شده و آنها را تمرین می‌دهد. یک پا را جلو بگذارید و انگشتان پا را به سمت بالا بکشید. پای دیگر را از زانو خم کنید. به جلو خم شوید و به پشت حالت نشستن بگیرید تا به وضعیت نیم‌خیز برسید. چند ثانیه استقامت کنید.



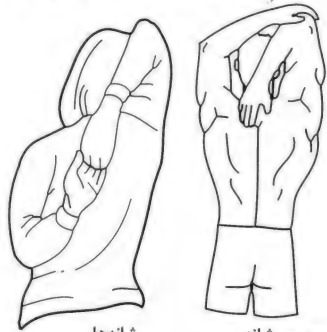
دو دست خود را روی زانوایی که خم شده قرار دهید تا وزن‌تان را کنترل کند.

بالا کشیدن انگشتان پا باعث کشیدگی بیشتر عضلات پستی ساق و ران می‌شود.

عضله‌ی پشت ساق پا کشیده شده است.

کشش قسمت بالایی بدن

این‌طور به نظر می‌رسد که قسمت بالایی بدن هیچ کاری در پیاده‌روی انجام نمی‌دهد، اما وقتی از دست و شانه‌ها استفاده می‌کنید تا از سنگ‌ها بالا بروید یا از عضاهای کوه‌نوردی کمک می‌گیرید، خودشان را نشان می‌دهند. کشش آن‌ها باعث کشیدگی کمر و گردن می‌شود که کمک می‌کند فشار روی آن‌ها کم شود.



آرنج یکی از دست‌ها را با دیگری بگیرید و به آرامی به عقب بکشید. با این کار دست‌ها و عضلات کمرتان را تقویت کرده‌اید.

کشش کمر

ممکن است عضلات کمر در پیاده‌روی با کوله‌ای سنگین دچار گرفتگی و درد شوند. کشش این عضلات قبل از حرکت باعث می‌شود بدن شما آماده‌ی حمل کوله باشد. در حین پیاده‌روی، وقتی زمانی را برای استراحت می‌گذارید و همین‌طور در انتهای مسیر، عضلات کمر خود را بکشید.

کمر و عضلات پشت ران

این تمرین، روی کمر و پا اثر می‌گذارد. مواظب باشید تا در هر کشش باعث نشوید به بدنتان فشار بیاید. می‌توانید به آرامی به پایین خم شوید تا جایی که احساس راحتی داشته باشید. برای چند ثانیه در این موقعیت بمانید. فراموش نکنید در هر برنامه، قبل از حرکت با حرکات کششی بدن خود را

گرم کنید و هم‌چنین زمانی که می‌خواهید توقف نمایید، حتماً با حرکات کششی بدنتان را سرد کنید. ممکن است در صورت عدم رعایت این دو نکته، عضلات شما بگیرد.

به آرامی خم شوید و خودتان را بکشید - بالا و پایین نشوید و ثابت بمانید.



زانوها را راست نگه دارید، اما آن‌ها را قفل نکنید.

نکات پیاده‌روی

با شرایط خو کنید.

ممکن است شرایطی که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، با شرایط زندگی شما متفاوت باشد. به طور خاص، اندکی زمان لازم است تا بدنتان به آب و هوای سرد یا گرم و همین‌طور ارتفاعات عادت کند.

تا جایی که امکان دارد، قبل از حرکت زمان زیادی را بیرون از منزل باشید، حتی اگر آب و هوا مناسب باشد.

در شرایط آب و هوایی گرم سعی کنید روزهای اول را با سرعت کم و در عوض استراحت بیشتر سپری کنید. در این شرایط پاهای شما هنوز نرم و مستعداً تاول زدن هستند. به طور مستمر، حتی اگر گرسنه یا تشنه نیستید، آب بنوشید تا توازن در بدن شما حفظ شود.

در ارتفاعات، قبل از شروع به کاری سنگین، استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر در ارتفاع بالای ۲۴۰۰ متر پیاده‌روی می‌کنید، به ازای هر

روز، بیش از ۳۰۰ متر ارتفاع نگیرید. از طرفی دیگر، تلاش کنید در جایی نخوابید که بیش از ۳۰۰ متر از استراحتگاه قبلی ارتفاع داشته باشد. حتی در ارتفاعات کم، مواظب علائم ارتفاع‌زدگی از جمله سردرد باشید. محدودیت خود را بشناسید.

زمان می‌برد تا به پیاده‌روی چندروزه و صعودهای طولانی عادت کنید، بنابراین برای اینکه توانایی بدنی خود را بسنجید، زیاد به خودتان فشار وارد نکنید.

تقریباً هر یک ساعت برای استراحت توقف کنید. زمانی که روحیه و انرژی ضعیفی دارید، غذا، آب و استراحت معجزه می‌کند.

اگر برنامه‌ی اصلی بسیار خوشبینانه از آب در آمد و با واقعیت تطابق نداشت، به خودتان فشار نیاورید، سرعتتان را کم کنید و برنامه‌ی خود را به برنامه‌ی سبک‌تری تغییر دهید.



عکاس: مجتبی امیرشکاری
استان فارس، آبشار مارگون



انتخاب غذا

غذا به عنوان ضایعات دور ریخته نشود. می‌توان غذاهایی را نام برد که هرچند تازه، خشک‌شده یا آماده برای خوردن یا پختن باشند، اما بعد از طی مسیری طولانی اگر در هوای گرم یا سرد قرار بگیرند، طعم خوبی نخواهند داشت.

کنید و با خود ببرید که کم‌ترین پخت‌وپز را لازم داشته باشند. راحت‌ترین غذاهایی که می‌توانید برای شام آماده کنید، غذاهایی مانند تاس کباب، سوپ و انواع غذاهای آماده هستند. غذاهایی مانند سوپ، کمک می‌کنند آب بدن تأمین شود و از هدر رفتن آن جلوگیری می‌نمایند.

بسته‌بندی غذا

اگر امکان دارد، برای کم کردن وزن و حجم غذاها، آن‌ها را از بسته‌بندی خودشان خارج نمایید. سعی کنید مقداری از بسته‌بندی را که شامل دستورالعمل استفاده است، نگه دارید. غذاها را در کیسه‌های پلاستیکی زیپ‌دار و در نهایت در یک نایلون ضد آب قرار دهید. بسته‌بندی مواد غذایی باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- از چربی، رطوبت، گاز، بو و کیفیت مواد غذایی محافظت شود

- در برابر ضربه‌هایی که در کوه و هنگام حمل و نقل وارد می‌شود، محافظت شود

- به سهولت باز شود و بسته‌بندی مجدد آن آسان باشد.

- هزینه بسته‌بندی کم باشد و مهم‌تر از همه بهداشتی و وزن آن هم کم باشد.

به چه مقدار غذا نیاز است؟

مقدار غذایی که برای یک پیاده‌روی نیاز دارید، براساس سوخت و ساز و مسافتی که طی می‌کنید، متفاوت است. به عنوان یک قانون کلی، ۹۰۰ گرم غذای خشک‌شده که شامل سه وعده غذا همراه با میان‌وعده است، برای یک روز کامل پیاده‌روی زیاد هم هست. برای مسیرهای کوتاه‌تر و هوای گرم‌تر به غذای زیادی نیاز ندارید. با این حال اگر قصد دارید مسیری طولانی را در آب و هوایی سرد طی کنید، شاید بهتر باشد ۲۵ درصد به این مقدار اضافه کنید.

در مسیرهای کوتاه تنها به مقداری غذا برای بالا نگه داشتن سطح انرژی در بدن خود و برای تجدید قوا در زمان استراحت نیاز دارید. در مسیرهای طولانی‌تر هم به انرژی نیاز دارید، اما باید توجه کنید که با پرخوری سنگین نشوید و مقداری از

غذا برای کوه‌پیمایی یک‌روزه

بیشتر غذاها می‌توانند چندین ساعت در کوله تازه بمانند، مگر اینکه شرایط آب و هوایی بسیار گرم باشد. بنابراین حیطه‌ی انتخاب شما وسیع است. غذایی را انتخاب کنید که نمک، قند، پروتئین‌ها و چربی‌های لازم برای بدنتان را فراهم کند. نمک برای جذب مجدد آب مفید است، قند به سرعت انرژی تولید می‌کند و پروتئین‌ها و چربی‌ها انرژی لازم برای مسیرهای طولانی را فراهم می‌کنند. میوه‌ی خشک، نان گندم سبوس‌دار، پنیر، کره‌ی بادام زمینی، خشکبار، گوشت قرمه‌شده و شکلات‌های انرژی‌زا نمونه‌های غذاهای مناسب برای کوه‌پیمایی هستند. در برنامه‌های دو یا سه‌روزه، پروتئین و چربی زیاد توصیه نمی‌شود، زیرا انرژی این نوع غذاها برای آزاد شدن، نیاز به زمان دارد.

در آب و هوای گرم، پنیر و گوشت را وسط کوله‌ی خود قرار دهید تا خنک بمانند. غذاهایی از جمله ساندویچ که سس مایونز یا گوجه‌فرنگی در آن وجود دارد یا نان شیرمال که بین آن با خمیری خاص پر شده، غذاهایی هستند که احتمال نشت مواد داخل آن به بیرون وجود دارد. بنابراین آن‌ها را با خود نبرید. غذاهایی مانند بیسکویت و شیرینی را که شکننده هستند داخل ظرفی پلاستیکی و دردار قرار دهید.

غذا برای پیاده‌روی چندروزه

در برنامه‌های چندروزه به غیر از وعده‌ی ناهار و میان‌وعده‌ها، باید برای شام و صبحانه نیز فکری بکنید. موادی را انتخاب

صبحانه



بعضی از کوه‌پیمایان به طور مثال میوه خشک، غلات، خشکبار یا شکلات میوه را به عنوان صبحانه‌ای راحت و بدون نیاز به پخت‌وپز می‌خورند. نان و پنیر و گردو به همراه چای کم‌شیرین کم‌رنگ، صبحانه‌ی معمول و مناسبی است. غسل و ارده‌شیره مخصوصاً برای هوای سرد، صبحانه‌ی خوبی به حساب می‌آید، ولی به علت اینکه شیرینی زیادی دارد، باید بین صبحانه و حرکت فاصله ایجاد کنید. بعضی دیگر هم ترجیح می‌دهند برای روزی که پیش رو دارند، یک وعده‌ی کامل مانند تخم مرغ آب‌پز و خاگینه میل کنند که به راحتی از رستوران‌های بین راه قابل تهیه است. املت، نیمرو، قهوه و چای را می‌توان با اجاق مسافرتی درست کرد. همراه صبحانه مایعات کافی از قبیل چای کم‌رنگ و کم‌شیرین، نسکافه‌ی رقیق و کم‌شیرین و آبمیوه‌ی رقیق مصرف نمایید.

ناهار



وعده‌ی ناهار شما تا حد امکان نباید نیازی به پخت‌وپز داشته باشد. باید حتی در زمانی که هوا بارانی است، آماده‌ی خوردن باشد. ممکن است ترجیح دهید اصلاً ناهار نخورید ولی به جای آن، از چندین میان‌وعده‌ی کوچک در طول روز استفاده کنید. پنیر، نان قندی، گوشت قرمه‌شده، کرم شکلاتی بادام زمینی با نان، بیسکویت، پیراشکی و نان شیرمال همگی غذاهای خوبی برای ناهار هستند. می‌توانید ناهار خود را از قبل به صورت لقمه آماده کنید تا در حین حرکت بتوانید آن‌ها را بخورید. استانبولی، سالاد الویه، سیب‌زمینی آب‌پز، پوره‌ی سیب‌زمینی، انواع کتلت، کوکو و شامی برای ناهار مناسب هستند.

شام



شام کامل‌ترین و مهم‌ترین وعده‌ی غذایی کوه‌نورد است. سعی کنید قبل از غروب آفتاب یا بلافاصله بعد از آن شام خود را میل نمایید تا فرصت کافی برای هضم آن داشته باشید. سه انتخاب اصلی برای غذایی که در بعدازظهر می‌خورید وجود دارد: غذاهایی که از قبل در خانه آب‌پز یا سرخ‌شده و بسته‌بندی شده است، مانند تخم مرغ آب‌پز، غذاهای کنسرو شده، مانند برنج و انواع خورش‌های آماده و غذاهایی که سریع آماده می‌شوند، مانند انواع آماده‌ی آش، سوپ و ماکارونی. این مواد غذایی را به راحتی می‌توانید در فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه نمایید. چاشنی‌هایی مانند زیتون، خلال سیب‌زمینی، ماست و انواع مایعات برای این وعده مناسباند.

میان‌وعده



میان‌وعده‌ها را به مقداری که انرژی لازم را به شما بدهند، در چندین بسته قرار دهید و در فاصله‌ی حداقل ۲ ساعت استفاده شود. اگر در طول مسیر به میوه‌ی تازه و سالم دسترسی داشته باشید، یکی از بهترین میان‌وعده‌ها به حساب می‌آید. میان‌وعده‌های نشاسته‌ای، مانند نان، کیک، کلوچه، بیسکویت‌های سبوس‌دار، میوه‌های خشک و انواع برگه‌ها برای هنگام فعالیت و میان‌وعده‌های حاوی روغن یا پروتئین، مانند بادام زمینی، پسته، فندق و بادام هندی برای هنگام استراحت یا پس از شام مناسباند.

نوشیدنی



هات چاکلت



پودر آماده‌ی شربت



چای کیسه‌ای

پودر قهوه

در فصل سرما، چای کم‌شیرین و در فصل گرما، شربت‌های خانگی رقیق انتخاب مناسبی هستند. دوغ رقیق و کم‌نمک نیز در هوای گرم، علاوه بر تأمین آب بدن، نمک از دست رفته‌ی بدن در اثر تعرق را جبران می‌نماید. همیشه آب همراه خود داشته باشید تا در حین پیاده‌روی به راحتی با ریختن مقداری از پودرهای شربت آماده، آب بدن‌تان تأمین شود. چای سبز برای ارتفاعات مناسب نیست. می‌توانید در فصل رویش گیاهان دارویی از آویشن و کاکوتی و گل گاوزبان روئیده شده در کوه استفاده کنید. توجه داشته باشید که نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، ادرار‌آور هستند. با تمام این‌ها آب سالم و بهداشتی و دارای املاح معدنی، بهترین نوشیدنی در طبیعت محسوب می‌شود. در فعالیت‌های سنگین ترکیبی از نمک (۱ گرم در لیتر) و شکر (۴۰ تا ۸۰ گرم در لیتر) به آب آشامیدنی خود اضافه کنید.

◀ مراحل تغذیه مناسب

اندوخته، برای یک کوه‌پیمایی به مدت یک و نیم تا دو ساعت) دوام می‌آورد. بنابراین لازم است از مواد قندی استفاده کنید تا دچار افت قند خون نشوید. مصرف مایعات حین اجرای برنامه نیز از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. **بعد از کوه‌پیمایی:** بعد از فعالیت، اولویت با جایگزین نمودن آب از دست رفته‌ی بدن است. در این شرایط، مصرف مایعات، آبمیوه، و میوه‌های آبدار بسیار توصیه می‌شود. مصرف قند با هدف بازسازی اندوخته‌ی گلیکوژن، اولویت بعدی است.



روند تغذیه‌ی مناسب برای هر ورزش از جمله کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی به سه دسته‌ی کلی تقسیم می‌شود.

قبل از کوه‌پیمایی: شروع کوه‌پیمایی با معده‌ی خالی به خاطر پایین بودن قند خون، توصیه نمی‌شود. از طرفی، پرداختن به فعالیت جسمانی، بلافاصله بعد از خوردن غذای سنگین، به خاطر هجوم بخش عمده‌ی خون موجود در رگ‌ها به سمت دستگاه گوارش، توصیه نمی‌شود. زیرا در این صورت خون‌رسانی مناسب، اکسیژن و مواد غذایی کافی به ماهیچه‌ها نمی‌رسد. بنابراین تأمین انرژی از منابع کربوهیدرات به اندازه‌ای که انرژی اولیه‌ی روزانه‌ی شما را تأمین کند ضروری است. نوشیدن آب و مایعات جایگزین قبل از شروع فعالیت نیز از موارد قابل توجه است.

حین کوه‌پیمایی: با شروع فعالیت، اندوخته‌ی قند بدن مصرف می‌شود. این

◀ ترکیبات مواد غذایی

مواد غذایی به طور کلی به شش دسته تقسیم می‌شوند:

کربوهیدرات‌ها (قندها):

قندها اولین منبع تأمین انرژی در بدن هستند. طبیعت‌گردان و کوه‌پیمایان، روزانه ۶۰ الی ۷۰ درصد از کل انرژی خود را از قندها به دست می‌آورند. قندها شیرین هستند و قابلیت حل‌شدن در مایعات را دارند. به سرعت در بدن جذب می‌شوند، هضم آن‌ها آسان است و تأثیر زیادی در جذب پروتئین و چربی در بدن دارند. مغز و عضلات برای فعالیت خود به گلوکز نیاز دارند و قندها قبل از سوخت شدن به گلوکز تبدیل شده و این نیاز را جبران می‌کنند. بنابراین مصرف کربوهیدرات در فعالیت کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، کمک شایانی به بهبود کیفیت برنامه می‌کند. قند اضافه

در بدن پس از تبدیل شدن به گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها اندوخته می‌شود.

چربی‌ها

چربی‌ها دومین منبع تأمین انرژی بدن هستند و به دو گروه گیاهی و جانوری تقسیم می‌شوند. طبیعت‌گردان و کوه‌پیمایان، روزانه ۱۰ الی ۲۵ درصد از کل انرژی بدن خود را از چربی‌ها به دست می‌آورند. چربی‌ها دو برابر قندها و پروتئین‌ها انرژی تولید می‌کنند، به این صورت که در زمان استراحت تا ۷۰ درصد و ضمن ورزش سبک تا متوسط حدود ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. مازاد چربی موجود در بدن در ماهیچه‌ها و زیر پوست ذخیره می‌شود و عایقی در برابر اتلاف گرمای بدن و ورود سرما هستند. چربی‌ها همچنین باعث حفاظت از اعضای حیاتی بدن مانند قلب، ریه، کلیه و

تبادل آب نیز سهم دارند. در میان آن‌ها، آهن و کلسیم اهمیت ویژه‌ای دارند. کمبود کلسیم موجب گرفتگی ماهیچه‌ها، تشنج و اختلال کارکرد قلب می‌شود. سبزیجات، شیر و فراورده‌های لبنی از منابع مهم کلسیم هستند. آهن اکسیژن را از شش‌ها به ماهیچه‌ها می‌رساند. کمبود آهن موجب پیدایش نوعی کم‌خونی می‌شود و کارایی کوه‌پیمای را کاهش می‌دهد. گوشت، جگر، حبوبات، خشکبار، غلات و سبزی‌های برگ‌دار از منابع مهم آهن هستند. منیزیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، ید و روی از دیگر املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها نیز مستقیماً در تولید انرژی نقش ندارند، ولی باعث تسریع سوخت و ساز و واکنش‌های درون بدن می‌شوند. ویتامین‌ها مواد آلی هستند که از طریق مواد غذایی جذب بدن می‌شوند و در بدن ما نقش ساختمانی ندارند.

بافت‌های عضلانی می‌شوند و بسیاری از هورمون‌های بدن را می‌سازند و عامل نقل و انتقال ویتامین‌های محلول در چربی هستند.

پروتئین‌ها

پروتئین یک ماده‌ی سازنده در بدن است و در روند رشد و نمو، حفظ و بازسازی بافت‌ها و کارکرد دستگاه دفاعی بدن نقش دارند. بسیاری از هورمون‌هایی که در رشد و سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارند، از پروتئین ساخته می‌شوند. در صدماتی مانند خون‌ریزی، بیماری، شکستگی، همچنین تمرینات سخت کوه‌نوردی و گرسنگی‌های طولانی از پروتئین بدن کاسته می‌شود و جبران آن ضروری است. ۱۰ الی ۱۵ درصد انرژی بدن از پروتئین‌ها به دست می‌آید.

املاح و مواد معدنی

مواد معدنی انرژی‌زا نیستند، ولی در سوخت و ساز انرژی نقش دارند و برخی از آن‌ها از عناصر اصلی ساختمان بدن ما به شمار می‌آیند؛ مانند کلسیم که جزئی از استخوان است. مواد معدنی در کارکرد ماهیچه‌ها، قلب، دستگاه عصبی، جابه‌جایی اکسیژن و

نام ویتامین	اثر مفید در بدن	منابع غذایی
ویتامین - آ	ترمیم بافت‌ها؛ مبارزه با میکروب‌ها، تقویت بینایی و پوست	سبزیجات و میوه‌ها
ویتامین - دی	جذب کلسیم و متابولیسم فسفرها	اشعه‌ی نور خورشید
ویتامین - کا	انعقاد خون	سبزی‌های برگ‌دار (مانند کلم، کاهو، اسفناج)، جگر
ویتامین - ای	رفع خستگی، تقویت بدن، روشنایی دید چشم، افزایش خون‌رسانی بدن، تقویت لثه‌ها و دندان‌ها، التیام اثر سوختگی	جوانه گندم، بادام، کلم، کاهو، اسفناج، مرغ و تخم مرغ، شیر، کره، جگر، ماهی
ویتامین - ث	ساختن پادتن دفاع در برابر عوامل عفونت‌زا، رفع خستگی، ساخت غضروف، ساخت عاج دندان، تسریع در بهبود زخم‌ها	مرکبات، سبزیجات تازه، سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، پیاز، توت فرنگی، کیوی، خربزه، گیلاس، فلفل سبز
ویتامین ب - ۱۲	تقویت دستگاه هاضمه، خون‌سازی و تسهیل گردش خون، تقویت سیستم عصبی	جگر، گوشت، دل، قلوه، تخم مرغ، میگو

◀ نکات مهم

در برنامه‌ی کوه‌پیمایی، اندوخته‌ی چربی بدن لاغرترین افراد، برای چندین روز فعالیت فیزیکی کفایت می‌کند، اما اندوخته‌ی قند بدن بسیار پایین است و پس از حدود دو ساعت ورزش سنگین، تمام می‌شود؛ بنابراین به طور پیوسته باید تجدید شود. قند یا کربوهیدرات، پایه و اساس تغذیه در ارتفاع است.

■ مشکل کمبود آهن در بانوان کوهنورد شایع است. این کمبود موجب افت کارایی و افزایش خطر آسیب دیدگی آنها می‌شود. فشار بیش از حد به بدن، تاکید بر حفظ وزن پایین، استفاده از حد اقل چربی و پروتئین در برنامه غذایی، روی آوردن به گیاه خوری و عدم استفاده از مکمل‌های کلسیم و آهن و سایر ریز مغذی‌ها، باعث ایجاد سوء تغذیه در بانوان می‌شود. یکی از تبعات منفی سوء تغذیه کاهش ساخت هورمون استروژن در بدن است. کمبود این هورمون از یک سو موجب قطع چرخه‌ی قاعدگی و از سوی دیگر باعث کاهش کلسیم استخوان‌ها و پوکی استخوان می‌گردد. اقدامات پیشگیرانه با هدف عدم ایجاد عوامل سه گانه سوء تغذیه، قطع چرخه‌ی قاعدگی و پوکی استخوان زودرس، برای بانوان کوه‌نورد و طبیعت گرد ضروری است و خطر پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

برای اطلاع از نحوه‌ی صحیح تغذیه، قبل، حین و بعد از اجرای برنامه و هم‌چنین پیشنهادها‌ی دقیق‌تر برای وعده‌های صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌ها حتماً به منبع زیر مراجعه نمایید:

تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا، دکتر ابوالفضل جوادی، انتشارات ایران سنجش، چاپ اول بهار ۱۳۹۰.

■ سعی کنید در طول برنامه، تنوع غذایی را رعایت نمایید. یکنواخت بودن غذا در وعده‌های مختلف، بی‌اشتهایی ناشی از ارتفاع را تشدید می‌کند و موجب کاهش انرژی در یافتی و عدم توازن مواد مغذی می‌گردد. ضمن رعایت همه‌ی موارد تغذیه در کوه‌پیمایی، این را در نظر داشته باشید که مزاج و علاقه‌ی شخصی هر فرد به غذایی که در کوه مصرف می‌کند، بسیار مهم است.

■ به همراه بردن مواد غذایی اضافی علاوه بر اسراف، موجب سنگین شدن کوله‌پشتی و در نتیجه، خستگی بیشتر می‌شود. بعد از مدتی اندازه‌ی غذای مورد نیازتان در ارتفاع مشخص می‌شود بنابراین سعی کنید به اندازه‌ی غذا ببرید که نه بار اضافی داشته باشید و نه دچار کمبود غذا شوید.

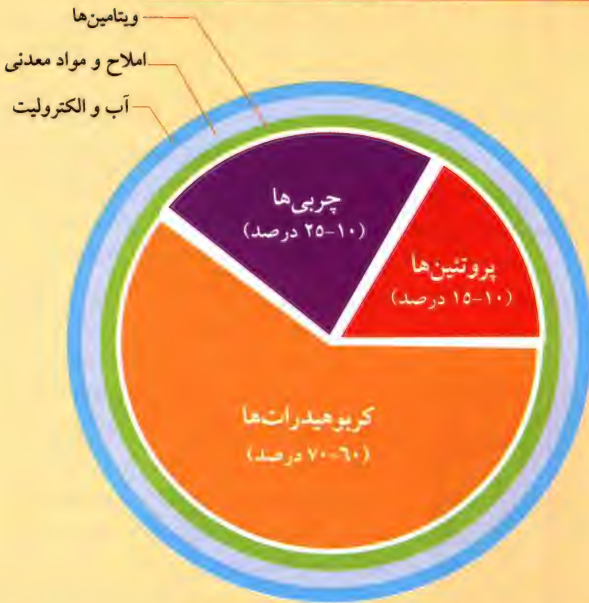
■ موادی مانند سوسیس و کالباس دارای چربی و پروتئین نامرغوب و زیادی هستند و مواد قندی آن‌ها بسیار کم است. این غذاها دیر هضم هستند و مواد نگه‌دارنده و ادویه‌ی زیادی دارند که باعث اختلالات گوارشی شده و کوه‌گرفتگی را جلو می‌اندازند.

■ در هنگام صعود و یا با فاصله‌ی کمی از شروع صعود خوراکی‌های بسیار شیرین مانند خرما، عسل، شربت‌های غلیظ و مانند آن استفاده نکنید. این مواد که شاخص قند آن‌ها زیاد است، با بالا بردن سریع قند خون، موجب افت بازتابی گلوکز می‌شوند که خستگی عضلانی را در پی دارد. این گونه مواد را یا به صورت رقیق شده مصرف نمایید و یا در استراحت‌های شبانه استفاده کنید.

■ هیچ‌گاه در حین صعود، چربی و پروتئین را محور تغذیه‌ی خود قرار ندهید. کوه‌پیمایی سبک، عموماً هوازی و چربی‌سوز است؛ ولی هر چه قدر ارتفاع و درجه‌ی سختی مسیر بیشتر می‌شود، نقش سیستم بی‌هوازی عمده‌تر و مصرف قند به عنوان منبع انرژی بیشتر خواهد شد. چربی مورد نیاز بدن عمدتاً از چربی ذخیره شده در ماهیچه و زیر پوست تأمین می‌گردد، نه از چربی غذاهای مصرفی



ترکیبات غذایی مورد نیاز بدن



چربی‌ها

لبنیات، سویا، تخم آفتابگردان، کنجد، انواع روغن‌های گیاهی (روغن بادام، روغن زیتون و روغن کنجد) و انواع مغزها

پروتئین‌ها

گوشت قرمز، ماهی، خاویار، تخم‌مرغ، لبنیات، لوبیا، بادام، فندق، بادام زمینی، پسته، دانه‌ی آفتابگردان، تخم کدو، کنجد، سویا و قارچ

کربوهیدرات‌ها

انواع ماکارونی، برنج، سیب زمینی آب‌پز، کیک و کلوچه و بیسکویت، نان، ذرت، حبوبات، سیب، پرتقال، موز، گلابی، کشمش، انگور، انواع برگه‌ها، عسل، خرما، آب‌نبات و شکلات

ویتامین‌ها

جگر، زرده‌ی تخم‌مرغ، لبنیات، اسفناج، هویج، حبوبات، دانه‌های روغنی، غلات کامل، انواع سبزیجات، مرکبات، هندوانه، طالبی، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، انواع توت و کلم

املاح و مواد معدنی

لبنیات، گوشت، سبزیجات، ماکیان، ماهی، غلات، سیب‌زمینی، نمک تصفیه‌شده، آب، حبوبات، زرده‌ی تخم‌مرغ، اسفناج، میوه‌های خشک، جگر

آب و الکترولیت

تعریق شدید موجب اتلاف قابل ملاحظه‌ای آب و الکترولیت‌های محلول در آن می‌شود و کارکرد بدن را کاهش می‌دهد. نفس زیاد از دهان، دما و رطوبت محیط، نوع پوشاک و هم‌چنین شدت و مدت کوه‌پیمایی از عوامل مؤثر در دفع آب بدن هستند. اتلاف آب در صعودهای سنگین به روزانه ۱۰ لیتر هم می‌رسد. از این‌رو، جبران آب و برخی الکترولیت‌ها ضروری است. بهترین روش تأمین آب، مصرف ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر در فاصله‌ی کمی از شروع ورزش و سپس ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر به فواصل ۱۵ دقیقه در حین کوه‌پیمایی می‌باشد. بهترین معیار تشخیص میزان آب بدن، حجم و رنگ ادرار است. وجود همزمان قند و نمک در آب، به جذب بهتر و سریع‌تر آن کمک می‌کند.

● آمادگی برای حرکت

ممکن است مقصدی که برای پیاده روی در ذهن دارید، فاصله ی زیادی تا محل سکونت شما داشته باشد و لازم است با تدارکات پیچیده ای به آنجا برسید. برای این گونه سفرها لازم است، کوله ای آماده کنید که از نظر استانداردهای پرواز مشکلی ایجاد نکند. جدای از این باید بتوانید در آن منطقه از سیستم حمل و نقل محلی استفاده کنید.

▲ آماده کردن کوله و سفری امن

ایمنی کامل بسته بندی کنید. وقتی به مقصد رسیدید ممکن است مجبور باشید از سیستم حمل و نقل آن منطقه استفاده کنید تا به نقطه ی شروع مسیر خود برسید.



▲ کیسه ی بار

کیسه های مخصوص بار برای مسافرت هایی که به وسایل زیاد احتیاج دارند، طراحی شده اند. دو طرف این ساک های بزرگ، دسته های محکمی قرار دارد که دو نفر بتوانند آن را حمل کنند و وسط آن ها نیز دستگیره ای قرار گرفته است.



▲ جلوگیری از خراب شدن کوله

قبل از اینکه کوله ی خود را در فرودگاه تحویل دهید، بندهای اضافی آن را جدا کنید و مابقی بندها را محکم ببندید تا احتمال خرابی آن ها را زمانی که در بخش ترانزیت فرودگاه است، به حداقل برسانید.



برای اینکه همه ی وسایل خود از جمله کیسه خواب و چادر، تبر یخ ها که خطرناک هستند و عصاهای کوهنوردی را در کوله ی خود قرار دهید و به سلامت از مسیر هوایی به مقصدتان برسید، باید کوله را با دقت و

بسته بندی برای سفر هوایی

وسایلی که در انبار هواپیما قرار می گیرند، به دلیل جابه جایی با دستگیره های محکم و تسمه نقاله های فرودگاه، در معرض شکستگی قرار دارند. بهترین راه حل این است که کوله ی خود را در یک کیسه ی بسیار ضخیم قرار دهید و آن را محکم ببندید. از این کیسه می توانید در زمان ورودتان استفاده کنید. راه دیگر اینکه وسایل داخل کوله را در کیسه های زباله ی مخصوصی که در همان فرودگاه وجود دارد قرار دهید و با چسب پهن محکم ببندید. اگرچه این راه ایده آل نیست، اما کمک می کند کوله ی شما خراب نشود. اگر می خواهید به این کار رضایت دهید، یک گونی به اندازه ی کوله ی خود به همراه داشته باشید که قبل از گذاشتن آن داخل کیسه های زباله، کوله را در این گونی ها قرار دهید. روش بهتر، استفاده از ساک های بزرگ مخصوص مسافرت است که به کیسه ی بار معروف است و توسط تولیدکنندگان وسایل کوهنوردی به بازار عرضه می شود.

محافظت از بار

قفل، سیم، توری فلزی و دیگر وسایل محافظ در اندازه و وزن متفاوتی وجود دارند. این وسایل زمانی مفید هستند که بار مسافرین بدون توجه

استفاده از توری فلزی و قفل

استفاده از توری فلزی کمک می کند سارقین حتی فرصت باز کردن جیب های کوله تان را نداشته باشند. استفاده از قفل برای محکم کردن توری فلزی به استحکام آن کمک می کند.

تقریباً همه‌ی نواحی دور دست وجود دارد، اما ادامه‌ی حرکت با آن‌ها در انتهای مسیر در برخی مواقع ناممکن می‌شود. در برخی مناطق، می‌توانید با تاکسی یا حتی خط اتوبوس‌رانی عمومی به نزدیک‌ترین شهر شروع مسیر برسید. اگر مسیر شناخته شده است و گردشگران زیادی به آنجا سر می‌زنند، به احتمال زیاد همیشه می‌توانید ماشین کرایه کنید و خود را به نقطه‌ی شروع مسیر برسانید. اما اگر مسیری ناشناخته است شاید مجبور باشید این فاصله را پیاده طی کنید.

مواظب باشید، پس نیفتید!

حفظ انرژی بدن در طول سفر لازم است. برخی بر این باورند که داروهای گیاهی تقویت‌کننده‌ای که از عطاری‌ها تهیه می‌شود تأثیر بسیاری دارند. البته عادت فرد به این داروهای گیاهی مسأله‌ی مهمی است که نباید از آن غافل شد. اگر ساعت منطقه‌ای که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، با ساعت محل سکونت شما هماهنگ نیست، چند روز قبل از شروع سفر، بر اساس ساعت آن منطقه بخوابید و روزی که پرواز دارید، ساعت خود را به ساعت آن منطقه برگردانید. در هواپیما به میزان کافی آب بنوشید. از نوشیدنی‌های دیگر مانند قهوه پرهیز کنید. در نهایت اگر سفری طولانی در پیش دارید، سعی کنید با یک بالش کوچک و چشم‌بند به راحتی بخوابید.

به سوی نقطه‌ی شروع مسیر

ممکن است مجبور باشید از نقطه‌ای که وارد آن منطقه می‌شوید تا نقطه‌ی شروع، مسیری را با تاکسی، اتوبوس یا قطار طی کنید.

در فرودگاه باقی می‌ماند و سارقین فرصت طلب آماده‌ی دزدیدن آن هستند. سارقینی که تنبل هستند، معمولاً برای بردن کوله‌ای که با سیم (هرچند شُل) به صندلی فرودگاه بسته شده باشد، تلاش نمی‌کنند. می‌توانید کوله‌ای تهیه کنید که قسمت‌هایی از آن قفل‌دار باشد.

حرکت از فرودگاه

در بیشتر کشورها، وسایل حمل و نقل عمومی از فرودگاه تا نقاط مختلف شهر وجود دارد. در برخی کشورها نیز باید از تاکسی یا اتومبیل خود هتل استفاده کنید. معمولاً در کتابچه‌های راهنما و گاهی در اینترنت، جدول زمانی حرکت وسایل حمل و نقل عمومی فرودگاه نوشته می‌شود. حتماً قبل از حرکت، جدول زمانی را بررسی کنید، به این دلیل که بعضی خطوط اتوبوس‌رانی و قطارها برای آخر هفته، برنامه‌ی حرکت دیگری دارند. حتی ممکن است هیچ حرکتی در روزهای آخر هفته نداشته باشند. لازم است تا هزینه‌ای را برای رفت‌وآمد در ابتدا و انتهای سفر خود اختصاص دهید تا هر زمان مایل بودید از تاکسی استفاده کنید.

رفتن به ابتدای مسیر

در برخی کشورها باید برای رسیدن به مناطق روستایی و دورافتاده تاکسی بگیرید. ممکن است سازمان‌ها و آژانس‌های محیط زیست بتوانند در مورد وسایل حمل و نقل عمومی آن منطقه به شما کمک کنند. می‌توانید از تاکسی تلفنی هم در آن مناطق استفاده نمایید. در بعضی دیگر، اتوبوس و قطار برای



قبل از حرکت، به این فهرست ده‌تایی توجه کنید.

بررسی کنید؛ ببینید وسایل قدیمی هنوز هم کار می‌کنند، و وسایل جدید، مخصوصاً کفش اندازه‌ی شما هستند و در آن‌ها احساس راحتی می‌کنید یا خیر؟ با توجه به چک‌لیست ارائه شده در انتهای فصل اول، متناسب با هر برنامه، وسایل موردنیاز خود را بردارید.

۶ **مسافت‌های منطقی تعیین کنید.** مسافتی که می‌توانید پیاده‌روی کنید، به آمادگی جسمانی، شرایط مسیر و هدف شما بستگی دارد. با مسیرهای کوتاه‌تر و راحت‌تری که می‌شناسید و می‌توانید از پس آن‌ها بر بیایید، شروع کنید. به یاد داشته باشید که مسیر سخت و شیب تند، مسافتی را که می‌توانید طی کنید، کم می‌کند.

۷ **مطمئن شوید مهارت لازم را دارید.** اگر به مهارت‌های خاص از جمله رد شدن سریع از رودخانه، سفر در نقاط مرزی، استفاده از یخ‌شکن یا روشن کردن آتش در زیر باران نیاز دارید، مطمئن شوید که همه‌ی آن‌ها را به خوبی یاد گرفته‌اید. فراموش نکنید که گروه‌های کوه‌نوردی معمولاً سمینارها و کلاس‌هایی در زمینه‌ی ایمنی و مهارت‌های لازم برای مناطق دور دست را برگزار می‌کنند.

۸ **وضعیت هواشناسی آن منطقه را بررسی کنید.** به یاد داشته باشید که کوه‌ها شرایط آب و هوایی خودشان را دارند. بنابراین منطقه‌ای که برای پیاده‌روی به آنجا می‌روید، ممکن است بیشتر از مناطقی که گزارشات هواشناسی از آنجا تهیه می‌شود، سرد با بادهای تند، بارانی و طوفانی باشد.

۹ **مجوزها و دیگر موارد لازم را فراموش نکنید.** مجوزها، پول، کارت‌های اعتباری، کلید و مدارک شناسایی خود را در مکانی امن و خشک در کوله قرار دهید.

۱۰ **به یکی از دوستانتان بگویید کجا می‌روید و چه موقع برمی‌گردید.** یک کپی از برنامه‌ی سفر خود را به یکی از آشنایان یا دوستان بدهید تا بدانند برنامه‌ی شما چیست. در کنار آن به آن‌ها بگویید وقتی نتوانستید طبق برنامه‌ریزی برگردید، چه کاری انجام دهند. برنامه‌ای را که از پیش آماده کرده‌اید اجرا کنید و به یاد داشته باشید به محض اتمام برنامه، برگردید.

نمی‌توان تنها با برنامه‌ریزی، هر مشکل بالقوه را حل کرد یا هر چالشی را محدود نمود، اما می‌توان مانع بسیاری از سختی‌های قابل پیش‌بینی شد و همین باعث می‌شود مسیر کوه‌پیمایی، برای شما یک سرگرمی باشد نه چیزی دیگر. فهرستی که در ادامه می‌آید، نه مانع از هر رویداد ناگواری می‌شود، نه کاری می‌کند به راحتی به همه‌ی اهداف خود برسید؛ ولی مطمئناً به شما کمک خواهد کرد.

۱ **هدف را مشخص کنید.** برای مثال این هدف را در نظر بگیرید که ۴ کیلومتر را در طول یک ساعت طی کنید یا به صورت مبهم بگوییم تا هر جایی که به ما فشار آمد ادامه می‌دهیم و یا اینکه تا روی یال، خط‌الرأس یا قله ادامه می‌دهیم. مهم این است که هدف خود را مشخص کنید. شاید بخواهید یک مسیر کامل را طی کنید و به قله‌ی کوه برسید، یا در کناره‌ی یک دریاچه بنشینید و حرکت خورشید را در افق تماشا کنید. مشخص کردن هدف، برنامه‌ریزی را آسان‌تر می‌کند.

۲ **توقعات خود را با همسفران خود در میان بگذارید.** مطمئن شوید که شما و همراهانتان از این سفر یک هدف دارید. اگر یکی از شما تصور می‌کند چندروزی را دیر از خواب بیدار شوید و مسافت کمی را طی کنید و زمان بسیاری را برای نشستن و مطالعه صرف نمایید و دیگران مایلند فعالیت بدنی داشته باشند و مسیری طولانی را طی کنند، باید منتظر یک درگیری جدی باشید.

۳ **درباره‌ی مسیر، آب و هوا و مخاطرات تحقیق کنید.** هرچقدر درباره‌ی مقصد خود اطلاعات بیشتری باشید، کم‌تر از مشکلات نادیده، متعجب می‌شوید. شناخت مخاطرات پیش رو به این معنی است که آمادگی لازم را برای مواجهه با آن دارید و با اعتماد به نفس و با ابزار درست و دیدی مثبت، در مقابل آن می‌ایستید.

۴ **با ورزش، آمادگی جسمانی پیدا کنید.** به خاطر داشته باشید که لازمه‌ی پیاده‌روی، فعالیت بدنی است. هرچه آمادگی جسمانی بیشتری داشته باشید، در طول مسیر کم‌تر دچار درد و خستگی می‌شوید.

۵ **وسایل خود را تک‌به‌تک بررسی کنید.** دقت کنید وسایلتان در شرایط مناسبی باشند تا مشکلی به وجود نیاید. قبل از حرکت، وسایل خود را

بسته‌بندی برای ایمنی در فرودگاه

در دنیایی که حساسیت زیادی در مورد امنیت وجود دارد، بعضی از وسایل کوه‌نوردی، در فرودگاه مشکل ایجاد خواهند کرد.

اجاق مسافرتی

بعضی از خطوط هوایی مانع از سفر مسافرین با اجاق مسافرتی، حتی بدون سوخت می‌شوند. قبل از حرکت با شرکت هواپیمایی تماس بگیرید. ممکن است مجبور باشید آن را از طریق پست به مقصد بفرستید یا در مقصد یکی دیگر بخرید.

سوخت اجاق

ممکن است هرگز نتوانید سوخت اجاق خود را وارد هواپیما کنید. به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که بتوانید سوخت مورد نیاز اجاق را در مقصد تهیه نمایید.

عصاهای کوه‌نوردی

معمولاً نمی‌توان عصاهای مسافرتی را داخل کابین هواپیما برد. می‌توانید از عصاهای تاشو استفاده کنید و آن را در چمدان دستی خود قرار دهید.

تبریح

باید وسایل تیز مانند تبریح، چنگک یا وسایل صعود کوه‌نوردی در فرودگاه بررسی شوند تا اجازه‌ی ورود به کابین هواپیما را پیدا کنند.

چاقو

چاقوی جیبی، قیچی و هر وسیله‌ی کوچک تیز باید در چمدان قرار گیرد تا به داخل کابین هواپیما وارد شود.



▲ کوه‌پیمایی موفق

تعیین واقع‌گرایانه‌ی اهداف، انتخاب وسایل مناسب و آمادگی جسمانی خوب، همه بخشی از آمادگی شما برای یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی موفق و برنامه‌ریزی شده است.



فصل سوم:

در طول مسیر



● شروع کوه‌پیمایی

ممکن است کوه‌پیمایی برای افرادی که تازه آن را شروع کرده‌اند، کمی دشوار باشد. زمانی که شخصی با کوله از تپه‌ای بالا می‌رود، فعالیت شش‌ها و قلب به شدت افزایش می‌یابد. ممکن است ماهیچه‌ها سفت شوند و درد بگیرند (اسپاسم عضلات) و اگر کفش‌ها تازه باشند، پا تاول بزند. می‌توانید با کم‌تر کردن سرعت حرکت خود، این مشکلات را به حداقل برسانید. نگران مواردی که گفتم نباشید، چون پس از مدتی به همی این موارد عادت می‌کنید و از کوه‌پیمایی لذت می‌برید.

◀ حرکت با آرامی

روید، به تلاش بیشتری نیاز دارید. همین باعث می‌شود کوه‌پیمایی، هم چالش‌برانگیز باشد و هم فعالیت بدنی سنگینی به شمار بیاید، با یادگیری روش‌های مربوط به گام‌برداری، می‌توانید راحت‌تر و مؤثرتر حرکت کنید.

این سرایشی‌ها و مسیرهای ناهموار است که باعث می‌شود پیاده‌روی، دشوارتر به نظر برسد. مسیرهای ناهموار و سنگی، رودخانه و باتلاق، همه و همه استقامت و آهنگ حرکت پا را با مشکل مواجه می‌کنند. وقتی کوله‌ای همراه خود دارید و می‌خواهید از یک تپه بالا

آهسته قدم بردارید.

ما بقی روز داشته باشید. این مواقع، بهترین فرصت برای این است که میان‌وعده‌ای را که آورده‌اید، بخورید؛ آبی بنوشید؛ وضعیت پاهای خود را بررسی کنید و حتی دراز بکشید یا حرکات کششی انجام دهید. معمولاً برای هر یک ساعت کوه‌پیمایی، ۱۰ دقیقه استراحت توصیه می‌شود. (بخش بعدی را ببینید.)

پیوسته حرکت کنید.

درست است که استراحت لذت‌بخش است، اما شاید همیشه فرصت و موقعیت کافی برای توقف نداشته باشید. در آب و هوای سرد و بارانی، ۱۰ دقیقه استراحت در هر ساعت، به این علت که دمای بدن شما را پایین می‌آورد، می‌تواند خطرناک باشد. در موارد مشابه، باید شرایط را به گونه‌ای تنظیم کنید تا نیازی به استراحت نداشته باشید. یک لایه بیشتر از حالت عادی لباس بپوشید و کمی آهسته‌تر حرکت کنید. حتی اگر فعالیت بدنی زیادی هم نداشته باشید، لباس بیشتر، شما را گرم نگه می‌دارد. سرعت کم باعث می‌شود مسافت بیشتری را بدون توقف و استراحت ادامه دهید. از کلاه و دستکش برای تنظیم دمای بدنتان استفاده کنید.

شاید یک فرد تازه‌کار خواهد با سرعت حرکت کند ولی بعد از مدتی کوتاه، برای استراحت می‌ایستد و همین روال را دوباره تکرار می‌کند. با این حال، افراد کارآزموده با سرعتی ثابت حرکت می‌کنند و به همین دلیل است که می‌توانند تمام طول روز را به طور پیوسته کوه‌پیمایی کنند. ضرب‌المثل معروفی ورد زبان کوهنوردان پا به سن گذاشته است که می‌گویند: رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. این سرعت، آرام‌تر از سرعتی است که در خیابان‌های شهر دارند، اما به گونه‌ای است که آن‌ها را قادر می‌سازد با وجود کوله‌ای که بر دوش دارند، با سرعتی ثابت، سرایشی‌ها و موانع را رد کنند. نکته‌ی کلیدی این است که از نفس نمی‌افتند. اگر بتوانید حین صعود از یک تپه بدون وقفه به صحبت و مکالمه‌ی خود نیز ادامه دهید، در سرعت درستی قرار دارید، ولی توصیه می‌شود صحبت‌هایتان را برای زمان استراحت و اردو زدن بگذارید و حین حرکت به صحبت‌های ضروری بسنده کنید.

استراحت کنید.

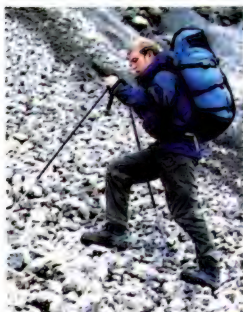
به طور منظم و در بازه‌های زمانی ثابت استراحت کنید تا انرژی لازم را برای



گام استراحت

گاهی اوقات شیب مسیر به حدی تند است که نمی‌توانید بدون توقف‌های مکرر، از آن عبور کنید. در موارد این‌چنینی، تکنیک «گام استراحت» کاربرد فراوانی دارد. اگر این

تکنیک به درستی انجام شود، باعث خواهد شد بتوانید از شیب‌های تند و طولانی، بدون توقف عبور کنید. شاید احساس کنید خیلی آرام حرکت می‌کنید، اما بدانید این روش، شما را با خستگی کمتر و ایمنی بیشتر به مقصد می‌رساند.



حالا وزن خود را به پای چپ منتقل کنید. پای چپ را تکیه قرار دهید و خودتان را بالا بکشید و هم‌زمان پای راستتان را حرکت دهید تا قدم بعدی را بردارید. به همین شیوه ادامه دهید تا بتوانید با سرعتی آرام و ثابت حرکت کنید.

وزن کوله را به پای راست منتقل کنید. با تکیه کردن روی پای راست، خودتان را بالا بکشید و هم‌زمان، پای چپتان را حرکت دهید تا قدم بعدی را بردارید. پای راستتان را صاف کنید تا تمام وزن بدن شما را تحمل کند. کمی مکث کنید. در این لحظه تمام وزن‌تان روی پای راست شما می‌باشد.

تکنیک گام استراحت، از حالت ایستاده و در حالتی که قسمت بالایی بدن رو به جلو است، شروع می‌شود. با پای راست یک قدم بردارید. وزن کوله را روی پای چپ که زانوهای قفل شده (صاف) دارد و عقب‌تر از بدن قرار گرفته، نگه دارید. قبل از اینکه قدم بعدی را بردارید، کمی مکث کنید. وزن کوله هنوز روی پای عقب است.

سرعت خود را ثابت نگه دارید.

برای اینکه در یک مسیر طولانی، کل روز را دوام بیاورید، بهتر است سرعت آرام و ثابتی داشته باشید نه اینکه مسیر کوتاهی را با شتاب طی کنید و بارها برای استراحت بایستید.





خوردن و آشامیدن در میانه‌ی مسیر

باید خوردن و آشامیدن شما منظم باشد و انواع مختلف میان‌وعده، شور یا شیرین را همراه خود داشته باشید. میان‌وعده‌های شیرین به سرعت به بدنتان انرژی می‌رسانند، اما میوه‌های خشک و خشکبار، انرژی ماندگارتری را تأمین می‌کنند. همیشه آب کافی برای نوشیدن همراه داشته باشید و بدانید منبع آب بعدی کجاست و چقدر از شما فاصله دارد.



آب برای نوشیدن

تلاش کنید تا نوشیدن آب در هر استراحت، حتی اگر تشنه نباشید برای شما نوعی تفریح باشد، البته این در صورتی است که ذخیره‌ی آب کافی داشته باشید یا در مسیر چشمه‌ی آب وجود داشته باشد. در هر شرایط آب و هوایی که باشید، باید میزان کافی آب در بدن باشد. اگر زیاد عرق می‌کنید، نوشیدنی‌های ترکیبی کمک می‌کنند بدن شما توازن داشته باشد. این را بدانید که دهان آخرین جایی است که تشنگی را احساس می‌کند. پس اگر احساس تشنگی کردید، بدانید بدنتان خیلی زودتر از آن به مایعات احتیاج داشته است. حتی در سرمای زمستان هم یکی از عوامل سرمازدگی کمبود آب بدن است. کم‌آبی باعث افزایش غلظت خون می‌شود و خون به دلیل غلظت زیاد به خوبی در اندام‌های بدن جریان پیدا نمی‌کند و باعث سرمازدگی و یخ‌زدگی می‌شود. مشک آب (camelback) این امکان را به شما می‌دهد که بدون احتیاج به توقف طولانی، آب بنوشید. اما باید حواستان به میزان ذخیره‌ی آب باشد.

چک‌لیست

میان‌وعده‌ها

انواع مختلفی از میان‌وعده‌های شور و شیرین همراه خود داشته باشید. مانند:

- غلات فشرده شده
- خشکبار
- میوه‌های خشک
- شکلات

شکلات‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌ها

در زمان کوه‌پیمایی حداقل باید یکی از این‌ها را همراه خود داشته باشید:

- آب
- نوشیدنی حاوی پودرهای نوشیدنی
- از این موارد بپرهیزید:

نوشیدنی‌های کافئین‌دار، از جمله: قهوه، چای و نوشیدنی‌های جوشیده (آن‌ها ادرارآور هستند و باعث می‌شوند آب بدن کم شود).

نوشیدنی‌های کافئین‌دار، از جمله: قهوه، چای و نوشیدنی‌های جوشیده (آن‌ها ادرارآور هستند و باعث می‌شوند آب بدن کم شود).

محیط بیشتر غارها سرد و مرطوب است و آب‌های ثابت و جاری داخل آن‌ها برای آشامیدن مناسب نیست. برای پیمایش غار حتماً آب آشامیدنی همراه خود داشته باشید.



◀ جلوگیری از اسپاسم عضلات

می‌دهید، با حرکات کششی خودتان را نرمش دهید و سفتی عضلاتتان را کم کنید. در این جا حرکاتی معرفی می‌شوند که می‌توانید از آن‌ها برای تقویت عضلاتی که بیشتر از همه در معرض گرفتگی هستند، استفاده کنید.

کوه‌پیمایی طولانی با کوله‌ای سنگین و در مسیری ناهموار باعث می‌شود عضلات شما تحت فشار باشد. حتی افرادی که آمادگی جسمانی خوبی دارند، روزهای اول کوه‌پیمایی دچار این درد و اسپاسم می‌شوند. می‌توانید در چند دقیقه‌ای که به استراحت اختصاص

کشش پشت و گردن

ممکن است عضلات پشتی و گردن به خاطر فشاری که از حمل کوله بر آن‌ها وارد می‌شود، دچار اسپاسم شوند. می‌توانید از بالابرها، کوله، تنظیم‌کننده‌های توازن و بندهای سینه و شانه‌ای کوله استفاده کنید تا فشاری که حین حرکت روی شانه‌ها، گردن و لگن شماست، کم شود. با این حال ایده‌ی خوبی است که حتی اگر در زمان استراحت هم نیستید، حرکات کششی را انجام دهید.

کدام عضلات

این امکان وجود دارد که این ماهیچه‌ها از حرکاتی که به آن عادت ندارند، تحت فشار قرار گیرند و خسته شوند و در نتیجه به اسپاسم دچار شوند:

- عضلات پشتی؛ به خاطر حمل کوله
- عضلات پشت ساق پا؛ به دلیل صعود از شیب
- عضلات چهارسر ران؛ به دلیل حرکت در سراسیمه (به سمت پایین یا بالا)
- عضلات پشت ران؛ به دلیل صعود از سراسیمه

دست‌ها را تا آخر بکشید تا کشیدگی در عضلات آن احساس شود.

در عضلات شانه و سینه احساس کشیدگی می‌کنید.

می‌توانید به جای لباس، از دستمال یا طناب انفرادی استفاده کنید.

در موقعیت راحت و آرام بایستید.



دست‌ها را از آرنج خم کنید تا لباس را به پشت سر و گردن برسانید.

در همان حالت، لباس بلند را ۹۰ درجه به سمت بالا بپرخانید تا دست‌ها در بالای سر قرار گیرند. این حرکت را برای چندین بار تکرار کنید.

دو سر یک لباس بلند را در دست بگیرید و آن‌ها را جلوی خودتان به اطراف بکشید.

کشیدگی عضلات

داخلی و پشتی ران

ممکن است

ماهیه‌چه‌های ران از یک

صعود طولانی خسته

شده باشند.

دستانان را صاف
نگه دارید.به گردن فشار نیاورید، اما
نگذارید سرتان بیفتد.کمرتان را صاف نگه دارید، ولی
عضلات آن را سفت نکنید.مانند موقعیتی که در شکل
می‌بینید، قرار بگیرید. زانوی
پای عقبی را به زمین فشار دهید
تا عضلات پشتی ران کشیده شوند.دو دست خود را جلوی بدن و در
کنار پایي که جلوتر است، قرار
دهید. زانوی پای جلویی را به سمت
بیرون بدن فشار دهید تا عضلات کشاله
و درونی ران کشیده شوند. این کار را
برای پای دیگران نیز انجام دهید.مچ پا را به سمت بیرون
بدن بپیچانید.

کشش عضلات پشتی پا

عضلات پشتی ران و ساق پا، مخصوصاً در حرکت به

سمت بالا، فشار زیادی را تحمل می‌کنند.

در حالی که پاهایتان به اطراف کشیده
شده، روی زمین بنشینید. (مانند تصویر)
به زانوهایتان فشار نیاورید. از ناحیه‌ی شکم
خم شوید و تا جایی که ممکن است سعی
کنید تا به یکی از پاهایتان برسید.بیش از حد پستان را خم نکنید اما
سعی کنید سینه‌ی خود را به گونه‌ای
بکشید تا به ران‌تان برسد.پاهایتان را تا جایی که به راحتی
کشیده می‌شود، بکشید.مچ پایتان را خم کرده
و انگشتان پا را به
سمت بالا خم کنید.زمانی که به جلو
خم می‌شوید،
به شانه‌هایتان
فشار نیاورید.نیم‌تنه‌ی بالایی خود را حرکت
دهید و به جلو خم شوید.سینه‌ی خود را به سمت
زمین هل دهید.دستانان را روی زمین بگذارید
و آرام به جلو حرکت دهید.در نهایت، روی پای دیگران خم
شوید و به زانوهایتان فشار نیاورید.بدون هیچ فشاری، تا جایی
که امکان دارد خودتان را به
سمت جلو بکشید.

مانع از فشار به شانه‌ها و گردن شوید.





◀ مراقبت از پا

دارید. حواستان باشد کفش‌ها اندازه‌ی پایتان باشد که پا در آن به راحتی قرار گیرد. هر زمان نشانه‌هایی از تاول دیدید، توقف کنید. کلید لذت بردن از کوه‌پیمایی، پیشگیری از بروز این گونه موارد است.

پاها را بشوید.

سعی کنید پاهایتان را در آب خنک قرار دهید تا ذرات غباری که روی پوستتان نشسته و ممکن است باعث تاول شوند، از آن شسته شوند. این کار از طرفی دیگر باعث می‌شود عضلات پا احساس تازه‌ای به دست آورند. حواستان باشد قبل از اینکه کفش و جوراب‌تان را بپوشید، پاهایتان را کامل خشک کرده باشید.



▲ به دنبال تاول بگردید.

در زمان استراحت پاهای خود را چک کنید تا تاول نزنند. به دنبال قسمت‌های قرمز، مخصوصاً پشت پاشنه و روی انگشتان پا که بیشترین تماس کفش با پا می‌باشد، باشید. با ریختن آب روی پاهای خود، نه تنها حس خوب خنکی را به پاهایتان می‌دهید، بلکه ذرات غبار، شن یا دانه‌ی گیاهان را از روی آن می‌زدایید.



وزن بدن و کوله هر دو روی پاهایتان است. تحمل این میزان وزن، پوشیدن کفش‌های جدید و توجه نکردن به نقاط آسیب دیده یا سوخته‌ی پا، همه و همه باعث ایجاد تاول در پا می‌شوند. پاهایتان را خشک و تمیز نگه

مواظب باشید پایتان تاول نزنند.

قانون اول در مراقبت از پا این است که هر زمان، حتی کمی درد هم در ناحیه‌ی پا احساس کردید، بایستید و آن را بررسی کنید. تنها چند ثانیه کافی است تا قسمتی از پا که ملتهب شده به یک تاول کامل تبدیل شود. بنابراین هرچه زودتر عکس‌العمل نشان دهید، بهتر است. حتی اگر یک خرده‌سنگ در جورابتان بیفتد، اگر به سرعت آن را خارج نکنید، می‌تواند باعث تاول شود. معمولاً کوه‌پیمایان دوست ندارند برای هر مشکلی که به وجود می‌آید، بایستند. مخصوصاً زمانی که همراهان آن‌ها هم مجبور باشند به خاطر آن‌ها توقف کنند. اما شاید مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای لذت بردن از کوه‌پیمایی خود انجام دهید، پیشگیری از تاول‌زدگی باشد. این نوع توقف‌های ضروری، اگر چه وقت‌گیر است ولی بدانید که توجه نکردن به آن، یقیناً وقت بیشتری را از شما و گروه‌تان خواهد گرفت. اگر تاول شروع به سرد آوردن کرد، اقدامات پزشکی را انجام دهید. (به فصل ششم مراجعه کنید)

وضعیت پاهای خود را بررسی کنید.

حتی اگر هیچ احساس ناراحتی ندارید، باید مکرراً در زمان‌های استراحت پاهای خود را بررسی کنید. این کار را انجام دهید تا مطمئن شوید حواستان به تاول‌ها هست تا بدتر نشوند. زمانی که استراحت می‌کنید، کفش و جوراب را از پایتان درآوردید تا فرصتی ایجاد شود و در هوای آزاد خشک شوند. همین کار باعث جلوگیری از تاول‌زدگی می‌شود.

◀ هوادادن جوراب‌ها

پا و جوراب‌های خود را تا جایی که امکان دارد، تمیز نگه دارید. اگر موقعیت شستن جوراب را ندارید، سعی کنید حداقل جوراب نازک زیری را که با پوست تماس مستقیم دارد، با آب بشوید. این کار باعث از بین رفتن ذرات غبار می‌شود که ممکن است تاول ایجاد کنند. آن‌ها را در معرض هوا قرار دهید.



است که در تمام دنیا بی نظیر است. اگر شما هم مانند میلیون ها ایرانی دیگر قصد شرکت در بزرگ ترین پیاده روی دسته جمعی جهان را دارید، به احتمال زیاد مشکل تاول و کوفتگی پا بزرگ ترین مشکل شما خواهد بود.

پیاده روی میلیونی شیعیان در کشور عراق، در ایام عزاداری اربعین حضرت سیدالشهدا علیه السلام از نقاط مختلف کشور عراق از جمله مسیر حدود ۹۰ کیلومتری نجف اشرف به سمت کربلای معلا، نمونه ی بارز پیاده روی در زمین بدون عوارض و مسطح



که شده بندهای کفش خود را دوباره از نو تنظیم کنید. در سرازیری ها بندها را محکم تر ببندید تا پاهایتان در کفش زیاد حرکت نکنند و از استخوان ها و عضلات شما در قسمت پا و قوزک پا پشتیبانی کند. شل کردن بندها در سربالایی ها، فشار را کم می کند.

تنظیم کفش

می توانید بند کفش هایتان را به گونه ای ببندید تا در پاهایتان بیشتر احساس راحتی کنید. ممکن است مجبور باشید به محض اینکه پایتان عرق کرد و بو گرفت یا زمانی که بندها شل شدند، در طول روز برای چندین بار هم



مراقبت از بندها: برای اینکه مانع از شل شدن بندها در بالای کفش شوید، آن ها را دور قلاب اول کفش چند دور ببچانید تا سر جای خودشان بمانند.

تنظیم کفش: اگر احساس می کنید که کفش تان شل است یا در قسمت روی پا احساس ناپایداری می کنید، بندها را حول قسمت روی پا سفت کنید.

جلوگیری از تنگ شدن کفش در قسمت انگشتان: بندها را شل کنید تا فضای کافی برای انگشتان پا باشد. اما در قسمت بالایی مچ پا بندها را محکم و دولا ببندید تا از پا سر نخورد.



● کوه‌پیمایی با دیگران

همراهی با دیگران، حتی کودکان، مزایای زیادی به همراه دارد. می‌توانید ساعت‌ها با هم حرف بزنید و از طبیعت لذت ببرید. می‌توانید وسایل خود را بین همدیگر تقسیم کنید و بعد از ظهر خوبی را در اردوگاه با هم سپری نمایید.

◀ در سفر با هم شریک شوید.

برنامه‌ریزی شریک باشید. زمانی که انتظارات اعضای گروه با هم مغایر باشد، مشکلات بیشتر می‌شود. بنابراین باید قبل از حرکت با هم به خوبی ارتباط برقرار کنید تا سفر موفقیت‌آمیزی داشته باشید.

با کمی برنامه‌ریزی و تعهدی که از ناحیه‌ی همه‌ی اعضای گروه باید باشد، می‌توانید سفر خود را با افرادی که سرعت و توانایی متفاوتی دارند، همراه شوید. مانند دیگر فعالیت‌های گروهی، همراه شدن در سفر به این معنی است که در مسئولیت‌ها و

کوه‌پیمایی با تازه‌کارها

هر کدام از شما کم شود. از طرفی دیگر، همراه شدن با فردی دیگر، ضریب ایمنی را افزایش می‌دهد. در مواقع اضطراری و زمانی که یکی از شما دو نفر زخمی شده، دیگری می‌تواند برای کمک به او کاری انجام دهد و به اردوگاه برود. همراه شما می‌تواند آنچه را ندیدید یا فراموش کردید، ببیند و به شما یادآوری کند. گیاهان خاص یا علائم هشدار مربوط به حیوانات از این جمله‌اند. حتی اگر همراهی دارید که اطلاعات ارزشمندی دارد، می‌توانید از او استفاده کرده و درباره‌ی محیط اطراف با هم صحبت کنید. می‌توانید اطلاعات کاربردی مربوط به وسایل، شیوه‌های راهیابی، مسیرهای مختلف و مهارت‌های دیگری را که در کوه‌پیمایی مورد استفاده قرار می‌گیرند، به هم منتقل کنید. هر چه تعداد شما بیشتر باشد، کم‌تر در معرض خطر حمله‌ی حیوانات و حتی حمله‌ی سگ گله یا سگ نگهبان قرار می‌گیرید.

▼ تقسیم بار

همراه شدن با دیگران کمک می‌کند وسایل عمومی از جمله چادر، طناب، اجاق، وسایل پخت‌وپز را بین هم تقسیم کنید تا بار هر کدام از شما کاهش یابد.

بیشتر اوقات، کوه‌پیمایان حرفه‌ای فراموش می‌کنند که روزهای اول کوه‌پیمایی خودشان چگونه بوده است. اگر دوست یا عضوی از خانواده‌ی خود را ترغیب کرده‌اید تا برای اولین بار به کوه‌پیمایی برود، فاصله‌ی کوتاهی را انتخاب کنید. به آن‌ها متذکر شوید تا هر چند وقت یک‌بار برای استراحت بایستند و کمک کنید تجهیزات مناسب انتخاب کنند و از آن‌ها درست استفاده نمایند. به این طریق مطمئن می‌شوید که از اولین برنامه‌ی خود لذت خواهند برد.

کوه‌پیمایی با دیگران

معمولاً کوه‌پیمایی گروهی بسیار لذت‌بخش‌تر از کوه‌پیمایی انفرادی است و مزایایی هم دارد. به عنوان مثال، شریک شدن در استفاده از وسایل می‌تواند بار هر نفر را سبک‌تر کند. می‌توانید چادر، زیرانداز، اجاق، وسایل پخت‌وپز، کیف کمک‌های اولیه‌ی عمومی و حلقه‌ی طناب را بین افراد تقسیم کنید تا وزن کوله‌ی





مشکلات پیش رو

در گروه‌های کوه‌پیمایی، زمانی که سطح توانایی جسمی و عقاید و نظرات متفاوت است، دو مشکل عمده به وجود می‌آید. این دو مشکل عبارتند از اینکه چه مسافتی را و با چه سرعتی طی کنیم. اگر گروه شما دونفره و یکی از دیگری قوی‌تر است، امکان دارد فرد قوی‌تر، مسافت و سرعت بیشتر را انتخاب کند، یا بالعکس. در نتیجه در شرایط آب و هوایی سرد، برای فردی که قوی‌تر است، سخت و حتی خطرناک است که مجبور شود توقف‌های زیادی داشته باشد.

با بحث و توافق روی مواردی که در زیر می‌آیند، می‌توانید قبل از حرکت مطمئن شوید که با مشکلی مواجه نخواهید شد:

- فرد قوی‌تر، بار بیشتر و سنگین‌تری حمل کند.

- توافق کنید تا قسمتی از طول مسیر یا همه‌ی آن را تقسیم کنید. فرد قوی‌تر، سریع‌تر حرکت کند و به نقطه‌ای که برای ناهار مشخص شده، برسد و در آنجا منتظر فرد دیگر بماند. (این روش فقط در موارد خاص باید انجام گردد. در حالت عادی جدا شدن دو نفر از همدیگر کار درستی نخواهد بود. ممکن است نفری که می‌ماند، با مشکلی مواجه گردد و فردی که جلو رفته مجبور شود بعد از کلی انتظار برای کمک به وی بازگردد. در این صورت اگر دیر به فرد مصدوم نرسد، از خوش اقبالی اوست.)

- می‌توان به گونه‌ای توافق کرد تا فرد قوی‌تر تا انتهای مسیر و محلی که برای اردو زدن مشخص شده، حرکت کند و چادر را برپا کند. البته این کار باعث می‌شود مشارکت اعضای گروه در کوه‌پیمایی کاهش یابد.
- در قسمتی از مسیر که هموار است، با هم حرکت کنید و در صعودها، جدا شوید. اگر با گروه بزرگ‌تری همراه هستید، آن را به دو گروه پرسرعت و کم‌سرعت تقسیم کنید و قرار بگذارید تا در نقاط استراحت یا ناهار همدیگر را ملاقات نمایید. (اگر تقسیم شدید، حواستان باشد هر گروه، وسایلی را که برای ایمنی نیاز است، همراه خود دارد؛ از جمله‌ی این وسایل آب، میان‌وعده، چادر، وسایل بارانی، قطب‌نما، نقشه، جعبه‌ی کمک‌های اولیه و دیگر وسایل ضروری است.)



اندازه‌ی ایده‌آل برای گروه

۴ تا ۶ نفر، بهترین تعداد برای یک گروه کوه‌پیمایی دوستانه است. گروه‌های بزرگ‌تر، تناسب خوبی ندارند و اثر بدی هم بر اعضا و هم محیط زیست می‌گذارند. اگر با اعضای خانواده کوه‌پیمایی می‌کنید، به تفاوت‌های جسمانی دقت داشته باشید.



تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.

اعضای گروه می‌توانند برخی از مهارت‌ها از جمله راهیابی را با هم انجام دهند. این کار می‌تواند به این صورت باشد که یکی از اعضا قطب‌نما را چک کند و دیگری نقشه را بخواند و علائم مربوط در طول مسیر را مشخص نماید و دیگری از طریق جی‌پی‌اس مسیر را چک کند.

کوه‌پیمایی گروهی

یک گروه ایده‌آل کوه‌پیمایی بین ۴ تا ۶ نفر عضو دارد. گروهی که بیش از حد عضو دارد، زمانی که اردو می‌زنند یا می‌خواهند تصمیمی بگیرند، سنگین شده و با مشکل مواجه می‌شوند. از طرفی، ممکن است انتخاب مکانی برای اردو زدن بسیار دشوار باشد. میزان سر و صدای گروه و اثری که بر اردوگاه و آسایش دیگر کوه‌پیمایان دارد، حائز اهمیت است. بنابراین با دقت با این موضوع برخورد کنید. کوه‌پیمایی گروهی بسیار سودمند خواهد بود. هر کدام از اعضا مهارت‌ها و علایق خاص خودشان را دارند که می‌توانند آن‌ها را به دیگران منتقل کنند. علاوه بر این، ممکن است در مسیری حرکت کنید که حیوانات وحشی در آن پرسه می‌زنند. در این مواقع هرچقدر



در ایران معمولاً برنامه‌های سنگین مانند برنامه‌ی زمستانی دماوند، علم‌کوه از مسیر سیاه‌سنگ‌ها و پیمایش مسیرهای خط‌الرأسی مانند انگمار - دو برار، خلنو به آزادکوه و دو خواهرن چپکرو در گروه‌های ۴ تا ۶ نفر انجام می‌شود. از این برنامه‌ای سنگین که بگذریم، بیشتر برنامه‌ها بین ده تا بیست نفر اجرا می‌شود.

گروه بزرگ‌تری داشته باشید، احتمال اینکه مورد اذیت و آزار حیوانات درنده قرار بگیرید، کم‌تر خواهد بود. گرگ، خرس و مخصوصاً سگ از جمله‌ی این حیوانات هستند. از معایب گروه بزرگ این است که ممکن است جانوران کم‌تری را در حیات وحش ببینید و فرصتی برای عکس‌برداری فراهم نشود. هر چه نفرات بیشتر باشند، زباله‌های بیشتری تولید می‌شود، بنابراین حتماً زباله‌های تولیدشده را بر گردانید.

▶ طبیعت‌گردی با کودکان

کودکان به صبر و حوصله، برنامه‌ریزی و فراهم کردن شرایط راحت برای کودکان نیازمند است. نیازهای کودکان با نیازهای بزرگسالان متفاوت هستند و یک خانواده‌ی طبیعت‌گرد موفق به این نیازها به طور ویژه توجه می‌کند.

را از جنس پشم که عایق و ضد آب هستند و هوا در آن‌ها جریان دارد، انتخاب کنید.

کودکان مواردی را به خاطر می‌سپارند که بزرگسالان از یاد می‌برند. نظر بزرگسالان در مورد کوه‌پیمایی با کودکان این است که تجربه‌ی خوبی در دل طبیعت برای آن‌ها فراهم می‌شود. اما باید توجه داشت که کوه‌پیمایی با

وسایل مخصوص کودکان

می‌توان گفت کودکان، کوچک و سبک هستند، اما وسایل مخصوص آن‌ها، معمولاً سنگین و حجیم است. باید لباس‌های اضافی همراه خود داشته باشید، زیرا ممکن است اتفاقاتی برای آن‌ها رخ دهد که ما افراد بزرگسال چندان از آن‌ها تأثیری نمی‌پذیریم. از طرفی، نوزادان لحظات لذت‌بخشی را در کوله‌ای که مخصوص حمل کودکان است، سپری می‌کنند. نکته‌ی مهم اینکه کودکان هیچ گرمایی از خودشان تولید نمی‌کنند، بنابراین به لایه‌های بیشتری از لباس نیاز دارند. پوشک برای کودک نوبا،

وسایل کودک، غذا، نوشیدنی، کتاب و اسباب‌بازی وزن زیادی را به کوله‌ی شما اضافه می‌کنند. مطمئناً وسایل کوه‌پیمایی کودکان، حجم کم‌تری نسبت به وسایل شما اشغال می‌کنند، اما هر جزئی از آن‌ها باید در برابر شرایط آب و هوایی مقاوم باشد. دقت کنید که وسایل کودک مانند وسایل خودتان خوب کار کند. از لباس‌های نخی استفاده نکنید، چون رطوبت را به خود جذب می‌کنند. به جای آن می‌توانید لباس زیر عایق و مناسب و لایه‌های دیگری

▶ کودکان را همراه خود به طبیعت‌گردی ببرید.

کوله‌های مخصوص حمل کودک، محبوبیت زیادی دارند. زمانی که به فروشگاه می‌روید، کودک و وسایلتان را همراه خود ببرید تا این کوله‌ها را امتحان کنید و مطمئن شوید می‌توانید وزن حاصل از ترکیب این دو را مدیریت کنید. بهتر است از کلاه آفتاب‌گیر و کرم ضد آفتاب استفاده کنید. با تنظیم‌بندهای کوله‌بند کم‌ری می‌توانید احساس راحتی داشته باشید. عصای کوه‌نوردی نیز به توازن و ایمنی شما کمک می‌کند. توجه داشته باشید که کودکان را در برنامه‌هایی ببرید که ناهمواری کم‌تری دارند. بردن کودکان به مسیرهای ناهموار مانند عبور از رودخانه و باتلاق و مخصوصاً ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر اصلاً توصیه نمی‌شود.





کوله‌ی کودکان، کوچک و سبک است.

بندهای کوله قابل تنظیم هستند.

جیب لباس کودکان برای قرارگیری وسایل کوچک مناسب است.

کفش‌های سبک و انعطاف‌پذیر



کودکانی که کمی بزرگ‌تر هستند، می‌توانند بخشی از وسایل را در کوله‌شان بگذارند و با خود حمل کنند، اما شاید نتوانند همه‌ی آن‌ها را تحمل کنند. این به این معنی است که کوله‌ی والدین آن‌ها باید به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد تا وسایل اضافی را در خود جای دهد.

وسایل کوه‌پیمایی مخصوص کودکان

وسایل کودکان باید به اندازه‌ی وسایل بزرگسالان راحت و کاربردی باشد. با استفاده از عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب، اشعه‌های مضر را دور کنید.

سلامت و برنامه‌ریزی

راحتی بیشتر کودکان

■ اگر در آب و هوای سرد پیاده‌روی می‌کنید، مدام بررسی کنید تا اگر علائم بیماری ناشی از تغییرات آب و هوا در کودکان مشاهده شد، عکس‌العمل لازم را انجام دهید. (به فصل ۶ مراجعه کنید). پوشک بچه باید بدون معطلی عوض شود، زیرا رطوبت ممکن است باعث سردی بدن کودک شود. در آب و هوای گرم، مطمئن شوید به میزان کافی از کرم ضد آفتاب استفاده کرده‌اید و کلاه آفتاب‌گیر و آب کافی برای جلوگیری از کمبود آب بدن‌تان دارید.

■ هر ساعت یک بار، در مکان‌هایی که زیباست، بایستید و میان‌وعده بخورید. شنا در دریاچه یا رودخانه همیشه دلچسب است، اما دقت کنید آب تمیز باشد و خطری شما را تهدید نکند.

■ فراموش نکنید که کودکان پای کوتاه‌تری نسبت به شما دارند. ممکن است یک مسیر سنگی اما هموار برای شما راحت باشد، در حالی که برای آن‌ها سخت‌تر از حالت عادی است. بنابراین سرعت خود را تنظیم کنید.

دوراندیش باشید.

■ بیش از حد ظرفیت افراد گروه برنامه‌ریزی نکنید. می‌توان این‌گونه انتظار داشت که یک کودک عادی که تازه به راه رفتن عادت کرده، به میزان یک و نیم برابر سن خود، بر اساس کیلومتر پیاده‌روی کند. برای مثال، کودکی که ۵ سال سن دارد، می‌تواند ۷/۵ کیلومتر را طی کند.

■ به صورت آزمایشی، قبل از اینکه کوه‌پیمایی چندروزه را شروع کنید، مسیر کوتاهی را بپیمایید. اردو زدن را با راه‌اندازی چادر در حیات منزل و خوابیدن در آن تمرین کنید.

■ مقصد جذاب و زیبایی را برای کوه‌پیمایی انتخاب کنید. سنگ‌های کوچکی که بالا رفتن از آن خطری ندارد، آبشارها و آبراهه‌ها (مخصوصاً زمانی که پل یا سنگ بزرگ‌تری در آن است) و می‌توانید روی آن بایستید، کودکانی را که از یکنواختی مسیر خسته شده‌اند، ترغیب به حرکت می‌کند.

■ برای اولین کوه‌پیمایی چندروزه‌ی خود، اردوگاهی را انتخاب کنید که از نقطه‌ی شروع فاصله‌ی زیادی نداشته باشد و بتوانید در مواقع ضروری و زمانی که به محیط شهری نیاز دارید، هر روز به نقطه‌ی شروع برگردید.

■ در برنامه‌ریزی غذایی، کودکان را هم شریک کنید تا برای غذای خود تصمیم بگیرند. در کوله میان‌وعده‌هایی را که دوست دارند بگذارید و بین وعده‌های اصلی چیزی بخورید.

فعالیت کودکان در مسیر

کودکان را با فعالیت‌های ساده و جذاب سرگرم کنید:

بازی جمع‌آوری وسایل. می‌توانید موارد خاصی از جمله خرده‌ی پوست درخت یا گل را فهرست کنید و حتی خلاقیت به خرج دهید و بگویید هرآنچه پرنده‌گان برای درست کردن لانه استفاده می‌کنند، جمع‌آوری کنند.

دراز بکشید و رو به آسمان به ابرها نگاه کنید و درباره‌ی شکل‌های مختلفی که به وجود می‌آورند، داستان تعریف کنید.

کودکان را در فرایند اردو زدن سهیم کنید؛ مثلاً برای جمع‌آوری هیزم، جمع‌آوری سنگ برای اطراف چادر، چکش زدن روی میخ چادر، حمل آب، شستن ظرف‌ها و نصب طناب رخت‌آویز از آن‌ها کمک بگیرید.

آن‌ها را ترغیب کنید روی جانوران طبیعت از جمله قورباغه‌ها، حشرات و وزغ‌ها مطالعه کنند. خودتان را برای پاسخگویی به سوالات آن‌ها آماده کنید. کتاب طبیعت یا کتابچه‌ی راهنمای اقلیم و جانوران آن منطقه را همراه خود داشته باشید.

از همان کودکی آن‌ها را با حیات وحش، محیط زیست، انواع حشرات، پستانداران، پرنده‌گان و هر آنچه در طبیعت می‌بینند و مهم‌تر از همه، اصول حفظ محیط زیست آشنا نمایید.

کتاب‌های مختصر و کودکانه

در رابطه با آشنایی کودکان با طبیعت، کتاب‌هایی منتشر شده که می‌توانید به واسطه‌ی آن، آن‌ها را با طبیعت آشنا کنید تا نسل آینده نیز از این موهبت الهی بهره‌مند گردد.

خانه‌های ایرانی

(شعر)، حمیرا
محب‌علی، انتشارات
ایران‌شناسی، چاپ
اول ۱۳۹۰



فریدون؛ کوه‌نوردی
که شاه شد، داوود
محمدی‌فر، تصویرگر:
غزاله بیگدلو، انتشارات
آمه با همکاری انتشارات
سبزان، چاپ اول ۱۳۹۱



گل‌های ایرانی (شعر)،
حمیرا محب‌علی،
انتشارات ایران‌شناسی،
چاپ اول ۱۳۹۰



سنگ‌نورد کوچولو،
کوه‌نورد قهرمان، داوود
محمدی‌فر، تصویرگر:
غزاله بیگدلو، انتشارات
سبزان، چاپ اول ۱۳۸۷



درخت‌های ایران،
حمیرا محب‌علی،
انتشارات ایران‌شناسی،
چاپ اول ۱۳۹۱



کوه‌بانو کوچولو قهرمان،
داوود محمدی‌فر،
انتشارات آمه، چاپ اول
۱۳۸۹



غارنورد کوچولو مسافر
زیرزمین، داوود
محمدی‌فر،
تصویرگر: غزاله بیگدلو،
انتشارات سبزان، چاپ
اول ۱۳۸۶



کوه‌نورد کوچولو، داوود
محمدی‌فر، تصویرگر:
غزاله بیگدلو، انتشارات
سبزان، چاپ اول ۱۳۸۸





● با استفاده از نقشه راه خودتان را بیابید.

کوه‌نوردان تهیه می‌شود، نقشه نامید. در نقشه می‌توانید ببینید کجا هستید و چه مسیری در پیش روی شماست. استفاده‌ی درست از نقشه و قطب‌نما به شما نشان می‌دهد که در آن سوی کوه و یا بعد از این گذرگاه انتظار چه چیزی را داشته باشید.

هرچقدر سفر شما سخت‌تر و پیچیده‌تر باشد، باید از نقشه‌ی دقیق‌تری استفاده کنید. نقشه‌های مخصوص کوه‌پیمایی گستره‌ی وسیع‌تری را با جزئیات نسبت به نقشه‌های شهری نمایش می‌دهند.

نقشه، تصویر قائم از عوارض سطح زمین بر روی صفحه‌ای افقی است؛ با این توضیح که در آن، پدیده‌های سطح زمین، به طور یکسان کوچک شده باشند. نقشه، عوارض مرئی (مانند پستی و بلندی‌ها، شهرها و جاده‌ها) و عوارض نامرئی سطح زمین (مانند منحنی میزان و اسامی مناطق) را با دقت مهندسی و ریاضی با یک مقیاس کوچک‌تر نسبت به سطح زمین نمایش می‌دهد. با این تعریف، نمی‌توان آنچه که پستی و بلندی‌ها را به صورت سه‌بعدی نشان می‌دهد و یا کروکی‌هایی را که توسط

نقشه‌های توپوگرافی

این نوع نقشه‌ها، در بین کوه‌نوردان محبوبیت بیشتری دارد که به آن‌ها نقشه‌های عوارض‌نما یا پوششی نیز گفته می‌شود. در این نقشه‌ها، نقاطی که در یک ارتفاع قرار دارند، به هم وصل می‌شوند تا منحنی‌های بسته‌ای را تشکیل دهند و نشان‌دهنده‌ی پستی و بلندی‌های زمین باشند.

انتخاب مقیاس مناسب برای نقشه

مقیاس نقشه به معنای نسبت یک سطح معین بر روی نقشه به همان اندازه بر روی زمین است. به دنبال نقشه‌هایی باشید که مقیاس آن‌ها بزرگ‌تر باشد، مثلاً نقشه با مقیاس ۱:۲۵۰۰۰ (هر ۱ سانتی‌متر بر روی نقشه برابر ۲۵۰ متر بر روی زمین) دقیق‌تر از نقشه با مقیاس

۱:۵۰۰۰۰ (هر ۱ سانتی‌متر ۵۰۰ متر بر روی زمین) می‌باشد. در نقشه هرچقدر عدد دوم (از سمت چپ، عدد بعد از علامت «:») بزرگ‌تر باشد، مقیاس نقشه کوچک‌تر است، بنابراین مناطق بیشتری را پوشش می‌دهد، اما جزئیات کم‌تری را نشان می‌دهد و کارایی کم‌تری دارد. روش‌های مختلف نشان دادن مقیاس نقشه: مقیاس عددی: ۱:۲۵۰۰۰

مقیاس کسری: $\frac{1}{25000}$

مقیاس لفظی یا بیانی: «یک سانتی‌متر بر روی نقشه برابر با ۲۵۰ متر در طبیعت است.» مقیاس ترسیمی یا خطی:



نرم‌افزار نقشه

می‌توانید نسخه‌ی نرم‌افزاری و کامپیوتری نقشه‌ها را از اینترنت یا فروشگاه‌ها تهیه کنید. نسخه‌ی الکترونیکی نقشه‌ها، نسبت به نسخه‌ی چاپی آن‌ها اطلاعات بیشتری را در خود دارند. برخی از آن‌ها قابلیت‌های پیشرفته‌ای دارند و کمک می‌کنند با وارد کردن اطلاعاتی از جمله ارتفاع و فاصله تا اردوگاه، چندین مسیر مختلف را با هم مقایسه کنید تا راحت‌تر به مقصد برسید. این نرم‌افزار به شما کمک می‌کند بهتر بتوانید برای کوه‌پیمایی‌های چندروزه‌ی خود برنامه‌ریزی کنید. برخی از این برنامه‌ها بر روی گوشی تلفن همراه نصب می‌شوند، ولی توجه به این نکته ضروری است که در برخی موارد نمی‌توانید از گوشی همراه خود استفاده نمایید. محیط مستعد صاعقه، خالی شدن شارژ باتری، نیاز داشتن به باتری تلفن همراه برای اعلام موقعیت در هنگام خطر، افتادن و خراب شدن گوشی از مواردی هستند که نشان می‌دهند همراه این نرم‌افزارها استفاده از نقشه‌های دقیق کاغذی یا دستگاه جی‌پی‌اس کاری عقلانی است.



اطلاعات حاشیه‌ای نقشه

مهم‌ترین قسمت نقشه، حاشیه‌ی آن است که حاوی اطلاعاتی ضروری برای خواندن نقشه است. از آن جایی که این اطلاعات در نقشه‌های مختلف متفاوت است، بنابراین راهی جز مطالعه‌ی حاشیه‌ی هر نقشه نیست. اگر توانایی خواندن نقشه را نداشته باشید، هر چه قدر هم نقشه‌ی شما کامل و بی نقص باشد، نمی‌توانید از آن استفاده کنید. از طرفی نقشه‌های کثیف و ناقص نیز نمی‌توانند راهنمای خوبی برای شما باشند. از نقشه‌ی خود مراقبت کنید و نحوه‌ی خواندن و استفاده از آن را بیاموزید:

■ اسم و عنوان نقشه که معمولاً نشانگر برجسته‌ترین عارضه موجود، مانند شهر، منطقه یا روستاست و معمولاً در قسمت بالایی، وسط یا سمت راست آن نوشته می‌شود. ■ مقیاس نقشه که معمولاً به صورت مقیاس ترسیمی یا مقیاس عددی که در وسط پایین نقشه و یا در سمت چپ بالای نقشه نوشته می‌شود.

■ نشانگر فاصله

■ راهنمای علائم قراردادی که در سمت راست پایین نقشه قرار می‌گیرد و شامل جاده، رودخانه، مناطق سرسبز، مناطق ساخت دست بشر و مانند آن است.

■ راهنمای اتصال نقشه یا بلوک‌بندی نقشه‌ها که بیانگر نحوه‌ی قرار گرفتن آن‌ها در کنار یکدیگر است.

■ شماره‌ی شیت نقشه و شماره‌ی هشت شیت بعدی از گوشه‌ها و اضلاع این نقشه. ایران ۱۳۲ بلوک است که هر بلوک ۹۶ شیت دارد.

■ معیار و مبنای ارتفاعات که در پایین نقشه و وسط آن درج شده است. معمولاً این معیار، سطح متوسط آب‌های آزاد است و در نقشه‌های تولید شده در ایران، معیار ارتفاعات، بندر شهید رجایی است.

فاصله‌ی منحنی‌های میزان اصلی

■ توضیح خطوط مرزی که به خاطر جلوگیری از مناقشات سیاسی و نظامی، موسسه‌ی تولیدکننده‌ی نقشه برای رفع مسئولیت، سندیت نداشتن خطوط مرزی در این نقشه را تأکید می‌کند.

■ نام موسسه‌ی تولیدکننده‌ی نقشه، تاریخ و نوبت چاپ نقشه

■ نحوه‌ی تهیه‌ی نقشه که ممکن است از طریق نقشه‌برداری زمینی یا فتوگرامتری یا روش‌های دیگر باشد.

■ سایر اطلاعات و توضیحات، مانند حق مالکیت مادی و معنوی نقشه و نمودار شمال‌ها

منحنی میزان

منحنی‌های بسته‌ای که نشان‌دهنده‌ی پستی و بلندی‌های زمین هستند و تمام نقاط آن‌ها دارای ارتفاع یکسانی است. بنابراین وقتی از یک منحنی به منحنی دیگر می‌رویم، ارتفاع افزایش یا کاهش می‌یابد. اعداد درج شده بر روی منحنی‌ها، بیانگر ارتفاع نقاط روی منحنی است.

منحنی میزان اصلی: منحنی‌هایی که

پررنگ‌تر و ضخیم‌تر بر روی نقشه ترسیم شده و ارتفاع خطوط بر روی آن درج شده است. (فاصله‌ی بین دو منحنی میزان اصلی در راهنمای علائم نقشه مشخص شده است.)

منحنی میزان فرعی: بر روی نقشه باریک‌تر و کم‌رنگ‌تر هستند و بین منحنی‌های اصلی قرار دارند که آن‌ها را با چهار خط، به پنج قسمت مساوی تقسیم می‌کنند. (به عنوان مثال اگر فاصله منحنی‌های اصلی در نقشه‌ای ۲۰۰ متر باشد، فاصله هر یک از منحنی میزان‌های فرعی ۴۰ متر است.)

منحنی میزان تکمیلی: منحنی‌هایی

هستند که منحنی‌های فرعی را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنند. این قسمت در برخی نقشه‌ها وجود ندارد. (در مثال فوق فاصله منحنی‌های تکمیلی ۲۰ متر است.)

اندازه‌گیری فاصله و تخمین مسافت در نقشه

سیستم اندازه‌گیری فاصله در نقشه

مهارت اصلی این است که قادر باشید به نقشه نگاه کنید و مسافت بین دو نقطه روی آن را با دقت نسبی محاسبه کنید. دو راه برای این کار وجود دارد: استفاده از چرخ نقشه؛ وسیله‌ای است که چرخ بسیار کوچکی در سر آن قرار دارد و با غلتاندن آن روی مسیری که می‌خواهید روی نقشه طی کنید، مسافت آن را با دقت محاسبه کنید. چرخ، مسافت طی شده روی نقشه را محاسبه می‌کند که می‌توانید با تبدیل عدد حاصل با مقیاس نقشه، عدد واقعی را به دست آورید.

مسافت برحسب مایل (هر مایل تقریباً ۱/۵ کیلومتر است) بر روی صفحه نمایش داده می‌شود.



این وسیله را مانند خودکار در دست بگیرید و چرخ را روی نقشه در امتداد مسیر بغلتانید.

تخمین مسافت: هر زمان مسیرتان بر روی نقشه از مسیر مستقیم منحرف می‌شود و می‌پیچد، با مداد روی آن علامت بزنید و نقشه را بر اساس این پیچ‌ها تقسیم‌بندی نمایید. هر قسمت را با خط‌کش اندازه‌گیری کنید، عدد را به سمت بالا گرد کنید و براساس مقیاس نقشه عدد را تبدیل کنید.

معمولاً مجموع مسافتی که اندازه‌گیری می‌کنید، کم‌تر از مسافت واقعی می‌باشد. این به این معنی است که در هر دو روش بالا مسافت اضافی که به خاطر حرکت روی سراشیبی یا سربالایی ایجاد می‌شود، حساب نشده است.

هرچقدر نقشه با جزئیات بیشتر باشد، محاسبه‌ی مسیر دقیق‌تر خواهد بود. برای مثال، پیچ‌های تند با دقت رسم نمی‌شوند که همین موارد، مسافت را زیاد می‌کند. اگر روی نقشه، مسیر نسبت به خطوط توپوگرافی متقاطع کشیده شده است، ۳۰ درصد به مسافتی که تخمین زده‌اید، اضافه کنید.

زمانی که خطوط توپوگرافی نزدیک به هم قرار دارند، نشان‌دهنده‌ی شیب تند مسیر است که امکان دارد نمایان‌گر قله باشد و صعود را مشکل کند.

انتهای یک تپه که شیب مسیر تند می‌شود.

بهتر است مسیر خود را در امتداد خطوط صاف و طولانی‌ای قرار دهید که نزدیک به هم هستند. به دلیل شیب تند این خطوط، به صورت تراورس (کمربر) نه به شکل متقاطع از آن‌ها عبور کنید.

شکلی شبیه به ۸، نشان‌دهنده‌ی گردنه‌ی مابین دو قله‌ی کوه است.

منحنی‌های کوچک و بسته نشان‌دهنده‌ی قله یا برآمدگی زمین است. تراکم خطوط توپوگرافی در یک طرف از آن‌ها، نمایانگر شیب تند در آن سمت آن منطقه است.

اگر در کنار دریاچه‌ها خطوط منحنی نزدیک به هم دیدید، فضای مناسبی برای اردو زدن نیستند چون شیب تند دارند.

▶ علائم روی نقشه‌های توپوگرافی

بیشتر این علائم قابل فهم هستند؛ تپه‌ها، دره‌ها، گردنه‌ها و لبه‌ها، هر کدام زمینه‌ی گرافیکی خاص خودشان را دارند. تفسیر درست نقشه، کلید یافتن مسیر امن و راحت است.



می‌توانید از چرخ اندازه‌گیری نقشه نیز برای اندازه‌گیری مسافت استفاده کنید. مطابق شکل، چرخ اندازه‌گیری را در طول مسیر حرکت دهید. دستگاه، مسافت کل را اندازه‌گیری می‌کند. نمونه‌های دیجیتالی آن نیز وجود دارد که از دقت بالاتری برخوردار است.



۱ برای اندازه‌گیری مسیر روی نقشه، قسمتی از یک سیم نازک را بردارید و تا جایی که امکان دارد، روی طول مسیر تا کنید.

۲ زمانی که کل مسیر را با سیم طی کردید، سیم را صاف کنید، آن را روی خط‌کش اندازه‌بزنید و با استفاده از مقیاس نقشه، رقم به دست آمده را تبدیل نمایید.

شیوه‌ی خواندن یک نقشه‌ی توپوگرافی

و غیرطبیعی زمین را تفسیر کنید. خواندن این نوع نقشه‌ها مانند دیگر نقشه‌هاست. تنها تفاوت آن جاست که در این نوع نقشه‌ها، از منحنی‌های میزان برای نشان دادن پستی و بلندی و عوارضی مانند دامنه، یال، خط‌الرأس، دره، آبریز، قله، گودال، گردنه، پرتگاه و بریدگی زمین استفاده می‌شود.

نقشه‌های توپوگرافی اطلاعاتی را درباره‌ی آن منطقه در خود دارند که شامل قله‌ها، دره‌ها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، راه‌های آسفالتی، مسیرهای خاکی، ساختمان‌ها و خطوط جریان برق و مانند آن می‌شود. علائمی که در کناره‌ی هر نقشه به عنوان راهنما قرار دارد، به شما کمک خواهد کرد عوارض طبیعی

شیب تند مسیر که بخشی از قله است.

مسیرهای طولانی و تقریباً هموار که بهتر است بدون توقف و به صورت تراورس (یا کمربر) طی شوند. انتهای مسیر تراورس، بر روی یال منتهی به قله قرار می‌گیرد. در این حالت، مسیر طولانی‌تر شده ولی سختی آن کم‌تر است.

گردنه‌ی بین دو قله

▼ علائم نقشه روی زمین

علائمی که در شکل قبل در نقشه‌ی توپوگرافی توضیح داده شد، بر روی زمین نشان داده شده‌اند. آن‌ها را با دقت بررسی کنید تا خطوط توپوگرافی را روی نقشه بشناسید و آن‌ها را در دنیای واقعی مجسم کنید.

برآمدگی زمین که شیبی تند دارد.

کناره‌ی دریاچه با شیبی تند

مسیر کوه‌پیمایی مانع از اشتباه در حرکت و صعود کوه می‌شود و مسیر امنی را فراهم می‌کند که در ادامه‌ی مسیر جاده است و به دور قله حرکت می‌کند.

خطوط U شکل توپوگرافی، نشان‌دهنده‌ی لبه‌ها یا یال‌ها هستند. U کوتاه با دهانه‌ای باز نشان‌دهنده‌ی یال پهن است، و V یا U کشیده با دهانه‌ی باریک، نشان‌دهنده‌ی یال باریک است. در این‌جا چون خطوط به هم نزدیک می‌شوند، نشان‌دهنده‌ی آن است که در انتها، شیب تند است.

استفاده از نقشه و قطب‌نما

را بیابید. استفاده‌ی سریع و با اطمینان از این دو وسیله، به میزان کمی تمرین نیاز دارد، اما مهارتی ضروری است که خیلی از مواقع به ویژه زمانی که در مناطق مرزی و مکان‌هایی که هیچ علائمی ندارند، مفید هستند.



قطب‌نما چگونه کار می‌کند.

قطب‌نما چیزی نیست جز سوزنی که در آب یا روغن شناور است. یک سر سوزن با آهن‌ربا تحریک می‌شود و به سمت شمال مغناطیسی می‌چرخد و آن را نشان می‌دهد. شمال مغناطیسی نقطه‌ای است که خطوط مغناطیسی گیاهان به سمت آن کشیده می‌شود.

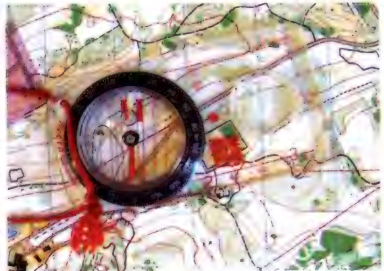
گرای خود را بیابید. قطب‌نما کمک می‌کند بتوانید موقعیت یک نقطه را نسبت به نقطه‌ای دیگر تعیین کنید، صفحه‌ی عقرب‌دار را تنظیم کرده و از قطب‌نما برای پیدا کردن گرا استفاده نمایید.

جهت یابی با نقشه و قطب‌نما

برای اینکه موقعیت دقیق و جهت آن را بیابید، باید اول با کمک قطب‌نما، گرای خود را روی نقشه پیدا کنید.

زاویه‌ی انحراف

سوزن قطب‌نما به «شمال مغناطیسی» اشاره می‌کند، اما علامتی که روی نقشه قرار دارد، «شمال شبکه‌ای» است. تفاوت این دو با عنوان زاویه‌ی انحراف یا انحراف مغناطیسی شناخته می‌شود. باید تعداد درجه‌ها (برای شرق و غرب) روی نقشه درج شده باشد. صفحه‌ی عقرب‌دار قطب‌نما را بچرخانید (برای محاسبه‌ی زاویه‌ی انحراف غرب، در جهت عقربه‌های ساعت و برای شرق در جهت خلاف عقربه‌های ساعت) تا به شمال شبکه‌ای برسید. بدون این تنظیم، تفاوتی که بین این دو شمال به وجود می‌آید، روی هم جمع شده و شما را در اهداف دور کیلومترها از مقصدتان دور می‌کند. برای محاسبه‌ی زاویه‌ی انحراف غرب، صفحه‌ی عقرب‌دار را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.



پیدا کردن شمال

قطب‌نما را با خطوط شبکه‌ای روی نقشه تنظیم کنید. نقشه و قطب‌نما را با هم بچرخانید تا سوزن آهن‌ربایی به سمت N که روی صفحه‌ی عقرب‌دار درج شده، قرار گیرد. این حالت را به گونه‌ای تنظیم کنید تا زاویه‌ی مغناطیسی به هم نخورد.

آماده‌ی گرفتن گرا

حالا دیگر نقشه با اراضی زمین در یک خط قرار گرفته است و می‌توانید با گراگیری موقعیت خود را مشخص کنید.

نقطه بر روی نقشه، خطی با همان گرا کشیده و با تخمین مسافت، موقعیت خود را بر روی خط بیابید. در این روش نیاز است که تخمین مسافت را بدانید.

موقعیت خود را بیابید.

باید گرای نقطه‌ی ثابتی را که در روی نقشه به راحتی قابل تشخیص است، بگیرید؛ مثلاً یک تپه‌ی مشخص در یک دشت. سپس از آن



نقطه‌ای خاص روی زمین

نقطه‌ی مشخصی را انتخاب کنید که به راحتی بر روی نقشه قابل شناسایی باشد. خانه، ساختمان یا شکل خاصی از اراضی زمین می‌توانند نمونه‌های آن باشند.



گرای شما

درجه‌هایی که روی صفحه‌ی عقرب‌دار قطب‌نما درج شده، گرای شما را نسبت به آن نقطه‌ی خاص نشان می‌دهد.

گرای خود را نسبت به نقطه‌ای خاص بیابید.

اشاره‌گری که روی قطب‌نما، گرای حرکت شما را مشخص می‌کند، به سوی آن نقطه‌ی خاص بگیرید. شمال را بیابید و در نهایت صفحه‌ی عقرب‌دار را بر اساس عددی صحیح از درجه‌ی شرق و غرب که روی نقشه درج شده، بچرخانید و زاویه‌ی انحراف را بیابید. حالا اشاره‌گر در صفحه‌ی عقرب‌دار به گرای شما اشاره می‌کند.

استفاده از روش دو نقطه و مثلثی

تخمین مسافت نیست. با وجود نقطه‌ی سوم، در محل تلاقی خطوط، مثلث کوچکی تشکیل می‌شود که موقعیت شما را نشان می‌دهد. این روش نسبت به روش‌های دیگر دقیق‌تر است.

چنانچه دو نقطه‌ی مشخص بر روی زمین می‌بینید که در نقشه هم وجود داشته باشد، با روش فوق دو خط ترسیم نمایید. محل تلاقی خطوط به صورت تقریبی، موقعیت شما را نشان می‌دهد. در این روش نیازی به



جهت‌یابی روی نقشه

دقت کنید که لبه‌ی قطب‌نما روی نقطه‌ای خاص باشد. نقشه و قطب‌نما را با هم بچرخانید. بنابراین سوزن قطب‌نما به شمال واقعی اشاره خواهد کرد.

از نقطه‌ی خاصی که مشخص کرده‌اید تا خودتان، خطی در امتداد لبه‌ی قطب‌نما بکشید.



موقعیت خود را بیابید

یک نقطه‌ی خاص پیدا کنید و رو به آن بایستید. بر اساس آنچه در قسمت قبل گفته شد، زاویه‌ی انحراف خود را تا آن به دست آورید. آن نقطه را روی نقشه بیابید. بدون اینکه صفحه‌ی عقرب‌دار را بچرخانید، قطب‌نما را به گونه‌ای روی نقشه قرار دهید که اشاره‌گر آن به سمت آن نقطه باشد. به شیوه‌ای که برای «جهت‌یابی نقشه و قطب‌نما» گفته شد، قطب‌نما را با نقشه تنظیم کنید. با استفاده از لبه‌ی قطب‌نما، از خودتان تا آن نقطه‌ی خاص روی نقشه، خطی موازی اشاره‌گر بکشید. موقعیت دقیق شما، جایی در طول این خط خواهد بود. این روال را با یک نقطه‌ی دیگر که بهتر است ۹۰ درجه با قبلی تفاوت داشته باشد، ادامه دهید. نقطه‌ای که این دو خط به هم برخورد می‌کنند، موقعیت واقعی شماست.

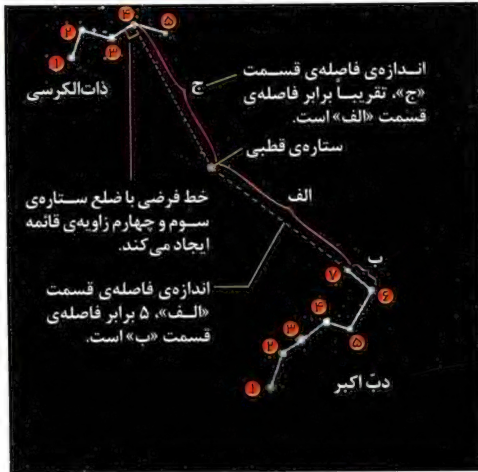
❖ روش‌های دیگر راهیابی

در کنار نقشه و قطب‌نما که شیوه‌ای قدیمی است، روش‌های دیگری برای یافتن مسیر وجود دارد. در بعضی از این روش‌ها از علائم طبیعی استفاده می‌شود و ممکن است قدمت برخی از آن‌ها به ستارگان برسد. نمونه‌های جدید، استفاده از ماهواره‌هایی

❖ جهت‌یابی با ستارگان

بحث ستاره‌شناسی بحث بسیار شیرینی است که انسان را به اندازه‌ی بسیار ناچیزی با عالم خلقت آشنا می‌کند. پرداختن به این بحث، برای کوه‌نوردانی که شب را در مکان‌هایی بدون آلودگی نوری سپری می‌کنند، راحت‌تر و جذاب‌تر است. آشنایی مقدماتی با ستارگان شاخص هر فصل برای جهت‌یابی، بر هر کوه‌نورد، طبیعت‌گردی ضروری است. برای مطالعه‌ی

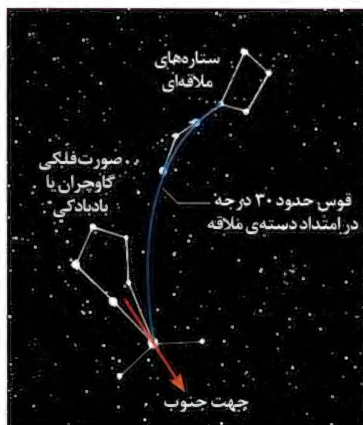
بیشتر در خصوص انواع ستارگان و صور فلکی و فصل طلوع و غروب آن‌ها و صدها نکته‌ی جالب و جذاب از ستاره‌شناسی، می‌توانید به کتاب‌های ستاره‌شناسی مراجعه نمایید. اگر در نیم‌کره‌ی شمالی هستید، می‌توانید از ستاره‌ی شمالی (ستاره‌ی قطبی) استفاده کنید. برای یافتن ستاره‌ی اول باید صورت فلکی دب اکبر (خرس بزرگ) را بیابید. شاید به خاطر آلودگی نوری یا نداشتن مهارت در ستاره‌شناسی نتوانید دب اکبر را تشخیص دهید، ولی یافتن ستاره‌های ملاقه‌ای که قسمتی از صورت فلکی دب اکبر را تشکیل می‌دهند، بسیار ساده است. ستاره‌های ملاقه‌ای از ۷ ستاره تشکیل شده‌اند که مانند تصویر، شکل یک ملاقه را تداعی می‌کنند. این صورت فلکی ما را به ستاره‌ی قطبی هدایت می‌کند که همیشه در افق دیده می‌شود و شمال را نشان می‌دهد. می‌توان ستاره‌ی قطبی را از طریق صورت فلکی دیگری به نام «ذات‌الکرسی»



▲ دب اکبر

دب اکبر یکی از راحت‌ترین صورت‌های فلکی است که در شمال می‌توان آن را پیدا کرد. چهار ستاره، بدنه‌ی ملاقه و سه ستاره‌ی دیگر، دسته‌ی آن را ایجاد می‌کنند. اگر این ستاره‌ها را از سمت دسته (بدنه) شماره‌گذاری کنیم، شماره‌های ۶ (دب) و ۷ (مراق) ما را به سمت ستاره‌ی قطبی هدایت می‌کنند. به این ترتیب که از ستاره‌ی شماره‌ی ۶ به سمت شماره‌ی ۷ حرکت می‌کنیم. از شماره‌ی ۷ به بعد همان مسیر را به اندازه‌ی ۵ برابر فاصله‌ی ستاره‌های ۶ و ۷ ادامه می‌دهیم تا به ستاره‌ای پررنگ‌تر نسبت به ستاره‌های اطراف خود که ستاره‌ی قطبی نام دارد، برسیم. وقتی روبه‌روی این ستاره قرار بگیرید، دقیقاً در جهت شمال ایستاده‌اید. (توجه داشته باشید که ستاره‌ی قطبی نسبت به چند ستاره‌ی اطراف آن، پررنگ‌تر دیده می‌شود و پررنگ‌ترین ستاره‌ی آسمان نیست. پررنگ‌ترین ستاره‌ی آسمان، ستاره‌ی شعرای یمانی یا شهابنگ یا سیروس است که در صورت فلکی کلب اکبر قرار دارد.)

یافت. این صورت فلکی به شکل M یا W است و به این اسم نیز شهرت دارد. این صورت فلکی نسبت به ستاره‌ی قطبی با صورت فلکی دب اکبر قرینه است. معمولاً در ابتدای شب، فقط دب اکبر را می‌توان در آسمان دید و ذات‌الکرسی با سپری شدن ساعاتی از شب نمایان می‌شود.



جهت‌یابی با صورت فلکی گاوچران

روش دیگر جهت‌یابی از طریق ستارگان، جهت‌یابی توسط صورت فلکی عوا (گاوچران) یا ستاره‌ی بادبادکی است. شهرت دیگر این ستاره به خاطر وجود ستاره‌ی درخشان و نارنجی‌گونه‌ی سماک رامح است که پر نورترین ستاره‌ی آسمان محسوب می‌شود. دُم این بادبادک جهت جنوب را نشان می‌دهد. اگر امتداد دسته‌ی ستارگان ملاقه‌ای را با همان قوس به طرف ابتدای آن ادامه دهید، به ستاره‌ی سماک رامح می‌رسید و از آن طریق، کل این صورت فلکی را می‌یابید.

جهت‌یابی با صورت فلکی خوشه‌ی پروین



خوشه‌ی پروین، صورت فلکی دیگری است که برای جهت‌یابی از آن استفاده می‌شود. دُم خوشه‌ی پروین به جهت شرق است. لازم است با مطالعه‌ی کتاب‌های تخصصی نجوم، از زمان طلوع و غروب ستارگان مطلع شوید. به عنوان مثال، اگر در ابتدای شب‌های تابستان در آسمان بالای سر خود دنبال خوشه‌ی پروین بگردید، این صورت فلکی را نخواهید یافت. بلکه باید بعد از نیمه‌شب به دنبال آن باشید.

محدّب آن، جهت شرق را نشان می‌دهد. می‌توانید یک خط فرضی از دو سر کمان ماه به طرف افق زمین به هم وصل کنید به طوری که شکل ترسیمی شما عدد انگلیسی p یا q را نشان دهد. امتداد خط این اعداد جهت جنوب را نشان می‌دهد. اگر ماه کامل بود، همانند جهت‌یابی با خورشید، می‌توانید جهت حرکت ظاهری ماه را که مانند حرکت ظاهری خورشید، از شرق به غرب است، مشخص کنید.

جهت‌یابی با ماه

همانطور که می‌دانید ماه در ابتدای ماه قمری از یک قوس باریک شروع شده و هر شب مقداری بر حجم آن افزوده می‌گردد تا اینکه در نیمه‌ی ماه به قرص کامل تبدیل می‌شود و مجدداً رو به کاهش می‌رود و نهایتاً در انتهای ماه، به یک قوس باریک تبدیل می‌گردد. در نیمه‌ی اول ماه قمری، طرف محدّب ماه جهت غرب و در نیمه‌ی دوم ماه قمری، طرف



جهت یابی با خورشید

همانند آنچه بیان شد، شاخصی عمود بر زمین قرار داده و انتهای سایه‌ی آن را با نشانه‌ای مانند سنگ مشخص کنید. مدتی، حدود ده دقیقه تا یک ربع صبر کنید. قطعاً سایه جابه‌جا می‌شود. بعد از این مدت، نشانه‌ای دیگر در انتهای سایه‌ی کنونی بگذارید. اکنون خطی فرضی و مستقیم از سمت نشانه‌ی اول به سمت نشانه‌ی دوم بکشید و نوک پیکان را در نشانه‌ی دوم تصور کنید. جهت این خط فرضی، از غرب به شرق است.

اگر زمان را بدانید و دقیقاً هنگام اذان ظهر بخواهید از طریق خورشید جهت‌یابی کنید، باتون یا یک تکه چوب صاف و یا هر چیز شبیه به آن را به عنوان شاخص، عمود بر زمین قرار دهید. برای این کار از بدن خود نیز می‌توانید استفاده کنید. سایه‌ای که ایجاد می‌شود، کم‌ترین میزان سایه‌ی آن شاخص است و جهت شمال را به شما نشان می‌دهد. حال اگر مدتی با ظهر فاصله داشتید، برای یافتن جهت به مقداری زمان نیاز است. با این توضیح که

جهت یابی با گیاهان و درختان

علائمی خاص در طبیعت وجود دارد که اگر آن‌ها را ببینید و به آن‌ها دقت کنید، می‌توانید مسیر خود را بیابید. با توجه به اینکه گیاهان کجا و چگونه رشد کرده‌اند، می‌توانید اطلاعاتی به دست آورید که به شما در پیدا کردن مسیر کمک می‌کند. این علائم به گونه‌ای نیستند که کاملاً دقیق باشند، اما اگر چند مورد از آن‌ها را کنار هم جمع کنیم، می‌تواند مسیر درست را به شما نشان دهد.

برای مثال، برخی گیاهان به خورشید تمایل دارند (در نیم کره‌ی شمالی به سمت جنوب خم می‌شوند و در نیم کره‌ی جنوبی به سمت شمال). علاوه بر این، گیاهان در لبه‌ی آفتاب‌گیر یک تپه ضخامت بیشتری دارند. (لبه‌ی جنوبی تپه در نیم کره‌ی شمالی و لبه‌ی شمالی تپه در نیم کره‌ی جنوبی) معمولاً پوست درختان اگر در لبه‌ی رو به خورشید باشند، گرم‌تر است. (باز هم به لبه‌های تپه نسبت به نیم کره دقت کنید).

برش تنه‌ی درخت راه دیگری برای جهت‌یابی است. جهت جنوبی درخت، به دلیل اینکه بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارد، باعث می‌شود خطوط دایره‌ای (حلقه‌های) تنه‌ی درخت فاصله‌ی بیشتری از هم داشته باشند.



جهت یابی به کمک جهت رویش گیاهان
قسمت‌هایی از درخت که بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارد، از رشد بیشتری برخوردار است.



تشخیص جهت با خزهِی درختان
در مناطق جنگلی، خزها در سمت شمال تنه‌ی درختان می‌رویند که در نیم کره‌ی جنوبی عکس این مسأله صادق است.



تشخیص جهت با حلقه‌های تنه‌ی درخت



جهت‌یابی با استفاده از ساعت

رو به خورشید نگه دارید تا عقربه‌ی ساعت، موازی جهت تابش خورشید باشد. درجه‌ی مابین عقربه‌ی ساعت و ساعت ۱۲، جهت جنوب را نشان می‌دهد. اگر در نیم‌کره‌ی جنوبی هستید، ساعت خود را رو به خورشید نگه دارید تا ساعت ۱۲ موازی جهت تابش خورشید باشد. درجه‌ی مابین ساعت ۱۲ و عقربه‌ی ساعت، جهت شمال را نشان می‌دهد.

می‌توانید با استفاده از ساعت و قرار دادن آن در تقارن با خورشید، مشخص کنید که شمال و جنوب (بسته به نیم‌کره‌ای که در آن هستید) کدام طرف است. این تکنیک زمانی که می‌توانید خورشید را ببینید، قابل اطمینان‌ترین روش است. اما اگر آسمان ابری است، نگران نباشید؛ می‌توانید ساعت خود را به سمت روشن‌ترین ناحیه‌ی آسمان قرار دهید. اگر در نیم‌کره‌ی شمالی هستید، ساعتان را

جهت‌یابی از طرق دیگر

■ دامنه‌ی شمالی کوه‌ها سرسبزتر است و برف آن دیرتر آب می‌شود. دامنه‌ی جنوبی به‌خاطر اینکه بیشتر در معرض نور خورشید است از سرسبزی کم‌تری برخوردار است. ■ برف دامنه‌ی جنوبی کوه‌ها به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید، زودتر آب می‌شوند. در حالی که در دامنه‌های شمالی، برف‌ها ضخامت و استحکام بیشتری دارند.



▲ **جهت‌یابی به کمک دامنه‌ی کوه**
برف‌های دامنه‌ی جنوبی یال منتهی به قله‌ی دنا آب شده است. در صورتی که برف‌های دامنه‌ی شمالی هنوز وجود دارند.

▲ **جهت‌یابی به کمک کهکشان راه شیری**
کهکشان راه شیری در آسمان تاریک و بدون آلودگی نوری به صورت یک نوار شیری رنگ قابل مشاهده است. جهت کهکشان به سمت قبله، یعنی از شمال شرقی به سمت جنوب غربی است.



در مسیر اصلی باشید.

در ذهنتان آن را علامت بزنید. اگر منظره‌ای را دیدید که انتظار دیدن آن را نداشته‌اید، ممکن است این نشانه‌ای باشد بر اینکه از مسیر اصلی منحرف شده‌اید. بایستید و نقشه را بررسی کنید. می‌توانید با کمک سایه‌ی خود، مطمئن شوید که در مسیر اصلی هستید. اگر در نیم‌کره‌ی شمالی به سمت شمال حرکت می‌کنید، سایه‌ی شما در بعدازظهر باید در سمت راست باشد. زمانی را که به کوه‌پیمایی گذرانده‌اید و همین‌طور سرعت متوسط خود را به یاد داشته باشید. اگر موقعیتی پیش آمد که مسیر را گم کردید، اگر قادر باشید دقیقاً فاصله‌ای را که طی کرده‌اید تخمین بزنید، شاید بتوانید موقعیت فعلی خود را روی نقشه مشخص کنید.

سعی کنید تمرکز خود را روی مسیر حفظ نمایید. هرچقدر مسیری یکنواخت و خسته‌کننده داشته باشید، به تمرکز بیشتری نیاز خواهید داشت. در این نوع مسیرها به دلیل نبود علائمی که توجه شما را به خود جلب کند، ممکن است راه را گم کنید. کارهای زیادی هستند که می‌توانید انجام دهید تا حین کوه‌پیمایی مطمئن شوید در مسیر اصلی‌تان هستید. بیشتر آن‌ها را خودتان هم می‌دانید اما ارزش یادآوری را دارد. قبل از حرکت، نقشه را با دقت بررسی کنید که باید چه مناظری را در اطراف مسیر ببینید یا از آن‌ها عبور کنید. به هر کدام از آن‌ها که رسیدید،

مکان‌یاب الکترونیکی (GPS)

اگر هیچ مختصاتی از مسیر ندارید و با توجه به گزارشات و نشانه‌های طبیعی مسیر را دنبال می‌کنید، هم می‌توانید کل مسیر را به عنوان مسیر پیوسته در جی‌پی‌اس ذخیره کنید و هم می‌توانید نقاط مهم را علامت بزنید. این کار دو فایده دارد. اگر مقصد را یافتید و راه را درست آمده بودید، این مسیر به عنوان مسیر درست ذخیره خواهد شد و بعدها توسط خودتان یا هم‌نوردان شما مورد استفاده قرار خواهد گرفت. اگر هم نتوانستید مقصد را بیابید، از طریق همین مختصات می‌توانید مسیر بازگشت خود را پیدا کنید. مختصاتی را که این دستگاه نشان می‌دهد یادداشت کنید تا با همان دستگاه یا گوشی تلفن همراهتان در مواقع ضروری برای گروه نجات بفرستید تا موقعیت شما را بدانند.

دستگاه‌های جی‌پی‌اس با توجه به قیمت و شرکت سازنده‌ی آن امکانات متفاوتی دارند. مختصات طول و عرض جغرافیایی، ارتفاع از سطح آب‌های آزاد، قابلیت ثبت مسیر، قابلیت ثبت نقطه، مقدار مسیر پیموده شده، متوسط سرعت، قابلیت نصب نقشه‌ی شهرها و کشورها از جمله امکاناتی است که در بیشتر این دستگاه‌ها یافت می‌شود.

دستگاه جی‌پی‌اس با کمک چندین سیگنال، موقعیت شما را مشخص می‌کند.



این دستگاه، سیگنال‌هایی را از ماهواره‌های اطراف زمین می‌گیرد و قادر است موقعیت دقیق شما را تا فاصله‌ی چند سانتی متری نشان دهد.

این دستگاه موقعیت شما را می‌خواند. در برخی از انواع آن، اگر مختصات مقصد خود را به دستگاه بدهید، جهت مسیر را به شما نشان خواهد داد. برای راحتی در یافتن مسیر می‌توانید مختصات دوراهی‌ها و نقاط خاص مسیر مانند چشمه، اردوگاه، پناهگاه و رودخانه را به دستگاه بدهید. هر چه تعداد این نقطه‌ها بیشتر باشد خیالتان راحت‌تر است که مسیر را درست آمده‌اید.

این دستگاه مخصوصاً زمانی کاربرد دارد و ارزشمند است که بخواهید در شرایط آب و هوایی مه‌آلود و یا جایی که اراضی زمین به راحتی قابل تشخیص نباشند، مسیر خود را بیابید.

قبل از اینکه جایی را ترک کنید تا باز بخواهید به آن‌جا برگردید، مختصات آن را یادداشت کنید. اگر گم شدید، با وارد کردن مختصات آن نقطه، دستگاه مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) جهت مسیر را به شما نشان خواهد داد.

اگر مسیر مستقیم نیست و تغییر جهت می‌دهد، می‌توانید مختصات میانی را وارد کنید که با عنوان «ایستگاه‌های بین‌راهی» شناخته می‌شوند. حتی می‌توانید قبل از شروع حرکت، این مختصات را از افرای که قبلاً این مسیر را رفته‌اند و به آن‌ها اطمینان دارید و یا از طریق نرم‌افزار Google Earth تهیه و در دستگاه وارد کنید.



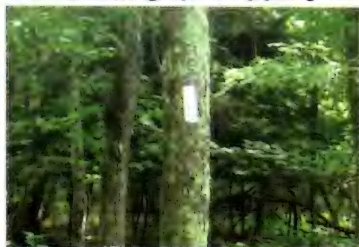
استفاده از علائم مسیر

نقشه، قطب‌نما و دستگاه مکان‌یاب الکترونیکی ابزارهایی هستند که به احتمال زیاد برای تعیین مسیر و موقعیت خود از آن‌ها استفاده می‌کنید. اما با این حال می‌توانید از علائم مسیر از جمله رنگ خاص، سنگ‌چین یا تابلوهای راهنما، اطلاعاتی به دست آورید که در یافتن مسیر به آن‌ها نیاز دارید.



پرچم شیرنگ

در صعودهای زمستانی، به این علت که رنگ سفید برف و مه‌گرفتگی منطقه دید کوهنوردان را کور می‌کند، در طول مسیر از این پرچم‌های شیرنگی استفاده می‌شود تا یافتن مسیر برگشت به راحتی صورت گیرد.



رنگ درخشان

معمولاً مسیرها با رنگ‌هایی که درخشان و متمایز هستند، مشخص می‌شوند. بیشتر مسیرها، علائم خاص خود را دارند؛ حال می‌تواند در قالب مستطیل، دایره یا مثلث باشد. تعداد استفاده از این علائم، در مسیرهای مختلف، متفاوت است.



سنگ‌ها و تخته‌سنگ‌ها

اگر نمی‌توانید مورد واضح و آشکاری ببینید، زمین را نگاه کنید. معمولاً روی تخته‌سنگ‌ها علامت‌گذاری می‌شود، مخصوصاً اگر در مسیری سنگی باشید و درختی وجود نداشته باشد.

تشخیص علائم مسیر

به شیوه‌های مختلف می‌توان مسیرهای کوه‌پیمایی را علامت‌گذاری کرد. برخی از آن‌ها مانند نوار رنگی باریک به راحتی دیده می‌شود و برخی دیگر مانند یک تیغه‌ی براق (یا شکافی که روی تنه‌ی درخت وجود دارد) سخت‌تر دیده می‌شود. برخی از مسیرهای کوه‌پیمایی در مناطق نزدیک به شهر، از طرف کوه‌نوردان یا گاهی از طرف فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی علامت‌گذاری شده‌است. در هر مسیر کوه‌پیمایی به این علائم دقت کنید و علائم قراردادی را یاد بگیرید.



علائم جهت‌یابی

در بعضی از مسیرها، جهت‌هایی که یا به شکل پیکان یا یک شکل ترکیبی با رنگ روشن مشخص شده، تغییر جهت مسیر را نشان می‌دهند. این علائم مخصوصاً زمانی به کار می‌آیند که مسیر بر روی زمین واضح نباشد.



موقعیت خود را بررسی کنید.

زمانی که کوه‌پیمایی می‌کنید، به اطراف خود دقت کنید. برای اینکه مطمئن شوید موقعیت خود را شناسایی کرده‌اید، به طور مستمر اراضی زمین را در نقشه بررسی کنید تا به این اطمینان برسید که هر آنچه می‌بینید، با آنچه در نقشه مشخص شده است، تطابق دارد.



علائم مسیر را بیابید و آن‌ها را دنبال کنید.

در مسیری که به خوبی علامت‌گذاری شده، دنبال کردن علائم درخشان، سنگ‌چین‌ها یا علائم دیگر بسیار راحت خواهد بود. اما ممکن است این علائم محو یا با گیاهان پوشیده شوند، زیر برف بمانند یا از زوایای خاص دیده نشوند. اگر علائم مسیر به طور مستمر بررسی نشوند، ممکن است مشکل ایجاد کنند. بنابراین لازم است نکات زیر را رعایت کنید:

■ دقت کنید مسیر هر چند وقت یک‌بار علامت‌گذاری می‌شود. اگر به صورت غیرعادی مسیری طولانی را بدون دیدن هیچ علامتی طی کردید، ممکن است از مسیر اصلی منحرف شده و راه را اشتباه آمده باشید. البته این در صورتی است که مطمئن شوید مسیر علامت‌گذاری شده است. شاید مسیری که انتخاب کردید، شناخته شده نباشد و یا به هر دلیل این علامت‌گذاری‌ها انجام نشده باشد.

■ اگر فکر می‌کنید که ممکن است از مسیر خارج شده باشید، به عقب نگاه کنید. شاید علامتی را ببینید که چرخیده باشد و قبلاً آن را ندیده باشید.

■ زیر پای خود را نگاه کنید تا مطمئن شوید در مسیری هستید که مسیر اصلی است. از پرنگ بودن پاکوب می‌توان متوجه این موضوع شد. از طرفی ممکن است علائم مسیر را از سنگ‌هایی که روی زمین قرار دارند، بیابید.

■ این امکان وجود دارد که علائم مسیر را تنها بتوانید از زوایای خاص ببینید. این موضوع مخصوصاً در مسیرهای سنگی صادق است که می‌خواهید به دنبال سنگ‌چین بگردید. سعی کنید چند قدمی را در جهات مختلف حرکت کنید یا خم شوید تا شاید بتوانید علائم را از سطحی پایین‌تر پیدا کنید. سنگ‌چین‌ها معمولاً از زوایای قابل دیدن هستند که پس‌زمینه‌ی آن‌ها آسمان باشد.

■ اگر باز هم نتوانستید متوجه شوید که در مسیر اصلی هستید یا خیر، نقشه را بررسی کنید و به دنبال عوارض خاصی از جمله آبگیر، قله‌ای معروف یا ساختار غیرطبیعی خاص مانند جاده یا دکل انتقال برق باشید که به شما کمک کند مشخص کنید موقعیتان کجاست.

■ اگر هیچ‌کدام از روش‌های فوق شما را به مسیر اصلی بازنگرداند، مسیر را تا آخرین علامتی که دیدید، برگردید. لازمی این کار این است که به همان دقتی که برای پیدا کردن مسیر پیش رو دارید، مسیر طی شده را نیز به خاطر بسپارید تا به راحتی راه بازگشت را بیابید.

سنگ‌چین

سنگ‌چین، کوهی از سنگ‌هاست که روی هم تلمبار شده‌اند. اندازه‌ی سنگ‌چین‌ها متفاوت است و می‌تواند از ۳ تا ۴ سنگ شروع شود و به مقداری برسد که در هوای مه‌آلود دیده شود.



تابلوی راهنما

این تابلوها از چوب، فلز یا پلاستیک درست شده‌اند و معمولاً کروکی مسیر را به صورت شماتیک می‌کشند. این تابلو، در ابتدای دشت حصارچال در مسیر قله‌ی علم‌کوه قرار گرفته است.



● کوه‌پیمایی در مسیرهای دشوار

معمولا مسیرهای کوه‌پیمایی طوری انتخاب می‌شوند که کم‌ترین موانع را داشته باشند. اما گاهی اوقات هیچ گزینه‌ای جز عبور از مسیرهای دشوار از جمله شن‌های روان، رودخانه‌های خروشان، مسیرهای برفی و یخی، باتلاق، مسیرهای سنگلاخی و گرده‌ی سنگی که لازمه‌ی عبور از آن دست به سنگ شدن است، وجود ندارد. البته باید توجه داشت که با تجربه‌ای که به دست می‌آورید، عبور از این موانع، ساده‌تر می‌شود.

◀ عبور از مسیرهای سنگی

تلاش شما برای عبور دشوار بود، ناامید نشوید؛ می‌توان با تجربه و رعایت روش‌های ساده، این کار را راحت‌تر انجام دهید.



تعادل خوب، توجه به اینکه کجا قدم بگذارید، توانایی پیدا کردن مسیر امن و اعتماد به نفس در مسیرهای تند، همه و همه برای کوه‌پیمایی در مسیرهای سنگی حیاتی است. اگر اولین

استفاده از عصای کوه‌نوردی

حرکت در مسیرهای سنگی و ناهموار، مهارتی است که به تمرین نیاز دارد، مخصوصا زمانی که شیب مسیر تند باشد یا تخته‌سنگ‌های بزرگ سر راه هستند یا سنگ‌های ریز زیر پایتان سست باشند. در هر کدام از این موقعیت‌ها به جز هنگام عبور از تخته‌سنگ‌ها عصاهای کوه‌نوردی به شما کمک می‌کنند، چه به سمت بالا یا چه پایین، تعادل خود را حفظ کنید. از طرفی، با انتقال بخشی از فشار ناشی از حرکت به دست‌ها و شانه‌ها، به حرکت شما کمک می‌کنند. عصاهای کوه‌نوردی شوک وارد بر مچ پا و زانو را که ناشی از حرکت رو به پایین در شیب‌های تند است، کاهش می‌دهند.

▲ حرکت رو به پایین با عصاهای کوه‌نوردی

عصاهای کوه‌نوردی سنگینی را از پاها به دست‌ها منتقل می‌کنند و باعث می‌شوند فشار روی زانو‌ها نباشد. از طرف دیگر، به حفظ تعادل کمک می‌کنند. آرام حرکت کنید و هر سنگی را قبل از اینکه تمام وزن خود را روی آن قرار دهید، امتحان کنید. در مسیرهای ناهموار، کمی خم شوید تا وزن بدنتان را روی عصا بیندازید. بند عصا را دور دستتان ببندید اما نه آنقدر محکم که به مچ دستتان آسیبی وارد شود. طول عصا را به گونه‌ای تنظیم کنید تا در هر شرایط زاویه‌ی بین ساعد و بازو بین ۹۰ درجه باشد. اگر امکان دارد، یکی از عصاها را هم‌زمان با پای طرف مخالف آن جلو قرار دهید. طول عصا را به هر اندازه که می‌خواهید تنظیم کنید، توازن بین طول بازوهای عصا را فراموش نکنید.

▲ عبور از تخته‌سنگ‌های بزرگ

به دنبال مسیری باشید که شکنده نبوده و به اندازه‌ای مستحکم باشد که زیر پایتان خالی نشود. در این گونه مسیرها عصاهای کوه‌نوردی را کنار بگذارید تا بتوانید بهتر دست به سنگ شوید.





صعود چهار دست و پایی (دست به سنگ شدن)

در بعضی از مسیرها لازم است از دست‌ها و پاهایتان کمک بگیرید تا از سنگ‌ها بالا بروید. کفشی بپوشید که حالت کششی خوبی داشته باشد و از کوله‌هایی با قاب درونی (توضیح بیشتر در فصل اول) استفاده کنید تا کوله متناسب بدنتان شود. وسایلی را که



بالا رفتن از سنگ‌ها

همیشه سه نقطه‌ی تماس با سنگ‌ها داشته باشد. قبل از اینکه دست یا پای خود را روی سنگ‌ها بگذارید، مطمئن شوید تحمل وزن کامل شما را دارند یا نه. بالاتنه‌ی خود را به سنگ نچسبانید تا دید کافی برای پیدا کردن جای پا داشته باشید. قسمت پایین بدنتان را نزدیک به سنگ‌ها قرار دهید.

از عضلات پایتان استفاده کنید تا وزنتان را نگه دارید و بالا بروید.

قبل از اینکه وزن خود را روی جایی که دست و پایتان را می‌گذارید بیندازید، آن را امتحان کنید.

بررسی جایی برای گذاشتن دست

یافتن جایی برای گذاشتن پا

ایمنی

کوه‌نوردی

سر جای خودش خواهد ماند تا شما در شرایطی ایمن آن را صعود نمایید.

آرامش را حفظ کنید: وجود سنگ‌های بزرگ در مسیر، ممکن است هر کوه‌پیمای باتجربه‌ای را به وحشت بیندازد. زمانی که با سختی روبه‌رو می‌شوید، برای چند لحظه نفستان را در سینه حبس و آرامشتان را حفظ کنید. سپس شرایط مسیرتان را بررسی کنید. **اگر در کوه‌پیمایی با کسی همراه هستید:** آن‌ها را ترغیب نکنید تا کار ناامنی انجام دهند. لبه‌ی تیزی که برای شما امن است، شاید برای همراهتان بسیار مخاطره‌آمیز باشد. اگر کاری برای آن‌ها دشوار است، به آن‌ها کمک کنید مسیر راحت‌تری را امتحان کنند یا کوله‌ی آن‌ها را حمل کنید. ترغیب‌کننده باشید اما به محدودیت‌های آن‌ها نیز دقت کنید.

بررسی کنید که آیا راهی برای بازگشت وجود دارد: این موضوع مخصوصاً زمانی اهمیت دارد که بخواهید از موانعی پایین بپایید که بعداً مجبورید از آن بالا بروید. اگر لازم است طناب را در همان‌جا رها کنید تا در آینده از آن استفاده نمایید.

محدودیت‌های خود را بشناسید: انگیزه‌ی رسیدن به قله، به شدت کوه‌نورد را به خود جذب می‌کند، اما لازم است برای این کار وقت کافی داشته باشید تا بتوانید قبل از تاریکی برگردید. همیشه باید این اطمینان خاطر را داشته باشید که تا جایی که می‌روید، انرژی کافی را برای بازگشت نیز داشته باشید. بیشتر اتفاقاتی که در کوه‌نوردی رخ می‌دهد در راه بازگشت است، زیرا فرد بدون توجه به ذخیره‌ی انرژی برای بازگشت، مسیر را ادامه می‌دهد در حالی که توان کافی برای بازگشت ندارد. **حواستان به آب و هوا باشد:** آب و هوا در مناطق کوهستانی به سرعت تغییر می‌کند که ممکن است ادامه‌ی مسیر را سخت یا غیرممکن سازد. در این صورت نباید تصمیم احساسی و غیرمنطقی گرفت. حتی اگر در چند قدمی قله هوا خراب شد یا احتمال وجود صاعقه شدت گرفت، باید بلافاصله به سمت اردوگاه حرکت کنید و صعود را به زمان دیگری موکول کنید. مطمئن باشید کوه

حرکت روی تخته‌سنگ‌ها

زمانی که در یک مسیر سنگی حرکت می‌کنید، شاید وسوسه شوید سرعت و شتاب حرکت خود را با پریدن بر روی تخته‌سنگ‌ها، بیشتر کنید. اما اقدام اصولی این است که به آرامی روی تخته‌سنگ‌ها حرکت کنید و با دست یا عصاهای کوه‌نوردی تعادل خود را حفظ کنید. هرچقدر کوله سنگین‌تر باشد، باید بیشتر روی زانوهایتان فشار بیاورید. این را در نظر داشته باشید که پریدن از روی سنگ‌ها کار درستی نیست. در هر صورت باید مواظب باشید پایتان پیچ نخورد.



عبور از مسیر تیغه‌ای

عبور از مسیرهای تیغه‌ای مهارت خاصی را می‌طلبد. سعی کنید از مسیرهای جایگزین استفاده نمایید. اگر چاره‌ای جز عبور نداشتید، عصاها را جمع کنید و با حالتی شبیه نشستن روی موتور سیکلت با آرامش و احتیاط کامل عبور کنید.

زانوها را خم کنید اما
به آن‌ها فشار نیاورید.

اگر نزدیک است که تعادل خود را از دست بدهید، به سمت جلو خم شوید، تا تعادلتان را دوباره به دست آورید می‌توانید از دست‌ها برای حفظ تعادل استفاده نمایید.

حرکت روی تخته‌سنگ‌ها

حرکت آهسته روی تخته‌سنگ‌ها مناسب‌ترین روش برای برخورد با مسیرهای دشوار است تا به سرعت و ایمن از آن‌ها عبور کنید. در عین حالی که حواستان به قدم‌هایتان است، هر از گاهی چند قدم جلوتر را ببینید تا برای ادامه‌ی مسیر برنامه‌ریزی کنید.



درجه‌ی سختی بالا رفتن از سنگ‌ها

از روش‌های گفته شده در این صفحه استفاده کنید تا بتوانید از صخره‌های درجه‌ی ۳ (در سیستم آمریکایی) یا ۲ (در سیستم بریتانیایی) بالا بروید. برای مسیرهای درجه‌ی ۴ (آمریکایی) یا ۳ (بریتانیایی) به بالا باید از تجهیزات و روش‌های خاص کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی استفاده نمود.

درجه	سیستم آمریکایی	درجه	سیستم بریتانیایی
۱	راه‌نوردی عادی روی مسیرهای سنگی	۱	استفاده‌ی کم از دست، حداقل تیزی لبه‌ها
۲	صعود ساده با استفاده‌ی کم از دست	۲	استفاده از دست برای حفظ تعادل، ممکن است لبه‌ی سنگ‌ها تیز باشد.
۳	استفاده‌ی کامل از دست‌ها، کمی تیزی لبه‌ها	۳	در سنگ‌های با شیب تند حرکات تکنیکی لازم است، تیزی شدید لبه‌ها، ترجیحاً از طناب استفاده شود.
۴	حرکات تکنیکی مورد نیاز است، نیاز به طناب و مهارت‌های سنگ‌نوردی به کار می‌آیند. بالا	۳ به بالا	طناب و وسایل ایمنی لازم است.

عبور از مسیر سنگریزه‌ای

شبیه این است که بخواهید از یک پله‌ی برقی که رو به پایین حرکت می‌کند، به سمت بالا بروید. برای هر قدم که رو به بالا بر می‌دارید، دو قدم به سمت پایین کشیده می‌شوید. اما با تجربه و البته تکنیک‌هایی که در زیر نشان داده شده، حرکت روی این نوع مسیرها می‌تواند نشاط‌آور و سرگرم‌کننده باشد.



حرکت از پهلوی

با حرکت از پهلوی، قدم به قدم از مسیرهای سنگریزه‌ای عبور کنید. در این روش لازم است بیشتر از طول پاها در امتداد دامنه‌ی مسیر استفاده کنید تا هر قدم محکم باشد.

مسیرهای سنگریزه‌ای، شامل سنگ‌های کوچک و ریزی هستند که عموماً در دامنه‌ی کوه‌های مشرف به مناطق جنگلی دیده می‌شوند. سنگریزه‌ها زیر پا سر می‌خورند، مخصوصاً اگر شیب مسیر زیاد باشد. حرکت روی این نوع مسیرها به سمت بالا، بیشتر



حرکت روی مسیر سنگریزه‌ای

شستاب حرکت خود را کنترل کنید تا بتوانید به شکل زیگزاگی به سمت پایین بیایید.

زمین روی یال، خاک سفت و متراکم و یا صخره‌ای و سنگی است - جبران خواهید کرد.

▼ قدم‌های کوبنده

وزن بدن خود را در مرکز نگه دارید. کفشتان را از ناحیه‌ی نوک، با قدرت داخل سنگریزه‌ها فرو کنید. لحظه‌ای مکث کنید، اما آماده باشید تا اگر سر خوردید، خودتان را ثابت نگه دارید.

صعود از مسیرهای سنگریزه‌ای

اگر امکان دارد از لبه‌ی مسیر حرکت کنید تا بتوانید از سنگ‌های بزرگ و محکم استفاده نمایید. اگر مجبورید از وسط مسیر حرکت کنید، به دنبال سنگ‌های بزرگ‌تری باشید که سفت و محکم در مسیر فرو رفته‌اند. می‌توانید به این سنگ‌ها اعتماد کنید و تمام وزن خود را روی آن‌ها قرار دهید. وزن‌تان را کم‌کم روی سنگ‌های بزرگ قرار دهید تا مطمئن شوید محکم هستند. اما به طور خاص نسبت به سنگ‌هایی که در سنگریزه‌ها فرو رفته‌اند، دقت کنید.

با همه‌ی این توضیحات صعود از این گونه مسیرها اصولی نیست. معمولاً این گونه مسیرها که به مسیر شن‌اسکی معروف هستند، در میانه‌ی کوه و با فاصله از یال قرار دارند. اگر مسیر را از قبل خوب شناسایی کرده و یا نقشه‌ی منطقه را داشته باشید، با صرف وقت بیشتری خود را به روی یال منتهی به خط‌الرأس برسانید و روی یال به راحتی به سمت بالا گام بردارید. مطمئن باشید زمانی را که صرف افتادن بر روی یال کرده‌اید، به دلیل سرعت بیشتر گام‌برداری روی یال - به این علت که عموماً جنس

کوله به سمت بالا کشیده شده است.

پاها بالا می‌آیند تا قدرت کوبندگی کفش بیشتر شود.



پا از زانو خم می‌شود تا بدن را پشتیبانی کند.

ریز بودن سنگریزه‌ها کمک می‌کند کفش به راحتی در آن‌ها فرو رود.

دست‌ها بالا هستند تا تعادل حفظ شود.



کنید که قسمت بالایی کفش را می‌پوشاند. وزن بدن‌تان باید رو به کوه باشد تا اگر تعادلتان به هم خورد با سر به جلو نیفتید و با استفاده از دست‌ها یا عصای کوه‌نوردی به آرامی روی کوه بنشینید.

هیجان‌انگیز بودن این گونه مسیرها ناخودآگاه سرعت شما را زیاد می‌کند. مواظب باشید آنقدر سرعت نگیرید که تعادلتان به هم بخورد. علاوه بر این در سرعت بالا امکان پیچ خوردن مچ پا بیشتر است.

اگر گروهی حرکت می‌کنید، سعی کنید با فاصله از یک‌دیگر حرکت کنید، زیرا در اثر حرکت در این مسیرها در پشت سر شما گرد و خاک ایجاد می‌شود و باعث ایجاد ناراحتی در فرد پشت سر شما می‌گردد.

از دیگر معایب این روش فرود، تخریب محیط زیست است. چون با هر قدم چند سانتی‌متر از شن‌های خوابیده در دامنه‌ی کوه به سمت پایین سرازیر می‌شوند و این مقدار در درازمدت، بیشتر خودش را نشان می‌دهد.

پایین آمدن از مسیر سنگریزه‌ای (شن‌اسکی)

شن‌اسکی (سرازیر شدن در مسیر سنگریزه‌ای)، روشی است که در آن جاذبه‌ی زمین به کمک شما می‌آید. همان‌طور که در تصویر می‌بینید، زمانی که روی مسیر سنگریزه‌ای به سمت پایین حرکت می‌کنید، شکل بدن‌تان به گونه‌ای است که هم کج شده‌اید و هم در حال دویدن آرام هستید. این روش که به شن‌اسکی معروف است، یکی از جذاب‌ترین شیوه‌های پایین آمدن از کوه است. لازم است تا در سنگریزه‌های ریز اما عمیق، مواظب باشید مچ پا پیچ نخورد و باعث نشود تعادلتان به هم خورده و با برخورد با سنگ‌هایی که از بدنه‌ی کوه بیرون زده‌اند، زخمی شوید. در دامنه‌های بالایی تپه‌ها و کوه‌ها، سنگریزه‌های بهتری وجود دارند. برای اینکه سنگریزه داخل کفش‌تان نرود، می‌توانید شلوارتان را در جوراب یا کفش قرار دهید و اطراف آن را با چسب پهن یا کش ببندید یا از پاپوش (گتر) استفاده



جهت بدن خود را تغییر دهید. وقتی تعادلتان به هم خورد، از دستانتان استفاده کنید تا خودتان را ثابت نگه دارید. به زانوهای فشار وارد نکنید و به راهنان ادامه دهید.

پایین تر که رسیدید، کج شوید. پاشنه‌ی پا را در سنگریزه‌ها فرو کنید و در هر قدم، فاصله‌ی کوتاهی را با شتاب طی کرده و بدن‌تان را کج کنید.

حرکت رو به پایین را شروع کنید. با قدم‌های کوچک و پرش‌های کوتاه شروع کنید و آرام بدوید. سنگینی بدن‌تان را به سمت کوه ببندازید.



پاهای عقابی

هنگام صعود پاهایتان را باز کنید، وزن‌تان را روی قسمت پاشنه‌ی کفش قرار دهید. قدم‌های کوتاه بردارید تا فشار روی پاها و احتمال سر خوردن آن‌ها را کم کنید.

◀ عبور از رودخانه

شرایطی انجام می‌گیرد که عمق آب تا زانویشما باشد. در این صورت با رعایت قواعد زیر می‌توانید با امنیت از رودخانه عبور کنید.

می‌توان رودخانه‌ها را به عنوان موانع جدی به حساب آورد؛ مخصوصاً در اواخر بهار، زمانی که یخ کوه‌ها ذوب شده و به رودخانه‌ها سرازیر می‌شوند. عبور از رودخانه فقط در

که بدون ابزار و به راحتی بتوان عبور کرد «گذار» می‌گویند. معمولاً در قسمت بیرونی پیچ‌ها، عمق و سرعت آب کم است ولی در قسمت دیگر، یعنی قسمت درونی پیچ‌ها، عمق و فشار آب زیاد می‌شود. به یاد داشته باشید که هر جا رنگ آب تیره‌تر یا سبزتر باشد، عمق آب بیشتر خواهد بود. ممکن است در آن ناحیه، جریانی قوی وجود داشته باشد. موانع معلق و نیمه‌معلق مانند گنده‌ی درخت نباید در مسیر باشد. تا حد ممکن مسیر عبور باید عمق یکنواختی داشته باشد و سنگ‌های بیرون زده و گل چسبناک نداشته باشد.

موقعیت‌هایی که باید از آن پرهیز کرد. آبشارهای کوتاه، همیشه خطرناک هستند و نباید از آن ناحیه عبور کرد. اگر در هنگام رد شدن سر بخورید یا پایتان روی سنگ‌ها بلغزد، ممکن است قدرت آب شما را به پایین بکشد. هرگز از قسمت بالایی آبشارها یا شیب رودخانه رد نشوید. باید این اطلاعات را در یک نقشه‌ی گویا یادداشت نمود. در هوای سرد و

بهترین زمان برای رد شدن از رودخانه سعی کنید در اوایل صبح از رودخانه عبور کنید. با شروع بهار که برف کوه‌ها شروع به آب شدن می‌کند، حرکت رودخانه‌ها در اوایل صبح آهسته‌تر است؛ چون هنوز تحت تأثیر سرمای شب هستند.

از کدام قسمت رودخانه رد شویم؟

بهترین راه برای عبور از رودخانه این است که مسیر کم‌عمقی را تا لبه‌ی رودخانه طی کنیم. جایی که می‌خواهیم وارد رودخانه شویم نباید یکباره با شیب تند به آب برسد. همین قاعده را باید در انتخاب محل خروج خود از رودخانه نیز در نظر بگیریم تا بتوانیم به راحتی از آب خارج شویم. سرعت جریان آب رودخانه‌ها در اواخر بهار و اوایل تابستان در بالاترین حد خود است، بنابراین موقعیت شما دشوار می‌شود. از عبور کنار آبشارهای کوچک که البته خروشان هستند، پرهیزید. امن‌ترین نقطه برای عبور از رودخانه جایی است که جریان آب، آرام و عمق آب کم‌ترین میزان باشد. به این مناطق

نقطه‌ی امن رد شدن

زمانی که سطح آب بالاست، شرایط را بسنجید. اگر به ظاهر خطرناک می‌آید، در طول رودخانه به سمت بالا حرکت کنید تا منطقه‌ی امن‌تری بیابید و همیشه به یاد داشته باشید که با دقت از رودخانه عبور کنید.





پل‌های طبیعی که امکان جدا شدن آن زیاد است، بپرهیزید. اگر پهنای پل کم است یا ثابت نیست، در حالت نشسته و با گام‌های کوتاه روی آن حرکت کنید.

پرش از روی سنگ‌ها

روشی که می‌تواند شما را به سلامت و البته بدون اینکه خیس شوید، از رودخانه‌های کم‌عمق رد کند، پرش از روی سنگ‌هاست که با کمک گرفتن از عصاهای کوهنوردی برای حفظ تعادل صورت می‌گیرد. اول مسیر حرکت خود را خوب بررسی کنید و هر قدمتان را بسنجید. ببینید ظاهر کدام سنگ به گونه‌ای است که ثابت می‌ماند و کدام یک احتمال لغزش دارد. قبل از اینکه وزن خود را روی سنگ‌ها بگذارید، آن‌ها را امتحان کنید. اگر قدمی برداشتید که به نظر سست آمد، به سرعت قدم بعدی را بردارید و از آن رد شوید. از عصاها برای حفظ تعادل کمک بگیرید. اگر تعادل خود را از دست دادید، مهم نیست؛ می‌توانید در آب قدم بردارید. این کار بهتر از این است که خودتان در آب بیفتید. نکته‌ی بسیار قابل توجه این است که این روش برای عبور از رودخانه‌ای است که عمق آب نهایتاً تا قوزک پا می‌باشد. پرش از روی سنگ‌ها با عمق بیش از این، یکی از علت‌های شایع آسیب‌دیدگی کوه‌پیمایان است. سطح خیس و لغزنده‌ی سنگ‌ها باعث از بین رفتن تعادل و واژگونی فرد و احتمال زیاد آسیب جدی در دست و پای فرد می‌شود.

تاریکی شب نباید از رودخانه عبور کنید. اگر با فرد دیگری همراه هستید که نمی‌خواهد از رودخانه رد شود، پیشنهاد دهید که کوله‌ی او را حمل کنید. اگر هنوز هم بی‌میل است، اصرار نکنید؛ مسیر را برگردید یا منطقه‌ی دیگری را برای عبور انتخاب کنید. در کل باید شرایط روحی و جسمانی ضعیف‌ترین فرد همراه خود را در نظر بگیرید.

قواعد کلی عبور از عرض رودخانه

معمولاً زمانی که آب در حرکت باشد، راه رفتن در عرض رودخانه بهترین گزینه است. اگر صندل‌های ورزشی همراه خود دارید، آن‌ها را بپوشید تا از پاهای خود مراقبت کنید. اگر نه، جوراب‌ها و کفی کفش خود را درآورید و از رودخانه رد شوید. عبور از رودخانه با پای برهنه کار خطرناکی است؛ زیرا لبه‌ی تیز سنگ‌ها احتمالاً شیشه یا قوطه کنسرو و مانند آن که در نتیجه‌ی بی‌احتیاطی برخی افراد ممکن است در کف رودخانه افتاده باشد، پایتان را زخمی کند و این یعنی شروع یک دردسر بزرگ. اگر کیسه‌ی زباله به همراه دارید، پای خود را با کفش داخل آن قرار دهید و بالای آن را با کش ببندید و از رودخانه عبور کنید. برای اینکه تعادلتان را حفظ کنید، از عصاهای کوهنوردی کمک بگیرید. بند کمری کوله را باز و بندهای شانه را شل کنید تا زمانی که در حال سقوط بودید، بتوانید کوله و لوازم خود را رها کنید و تمام تلاش خود را برای نجاتتان به کار ببرید. قبل از عبور تمام بندهای اضافی شلوار، کوله، پیراهن و قسمت‌های زاید لباسی را پوشانید تا به جایی گیر نکنند. انتهای شلوار با کش یا شبیه آن مسدود نباشد زیرا آب در آن قسمت جمع شده و گام‌برداری را مشکل می‌کند. لوازم الکترونیکی مانند تلفن همراه و دستگاه جی‌پی‌اس را در کیسه‌ی نایلونی قرار دهید.

عبور از یک پل چوبی

پل‌های چوبی یا ساختار مهندسی خوبی دارند یا مانند تنه‌ی درختی هستند که روی عرض رودخانه افتاده است. همیشه اول پل را چک کنید که از هر دو طرف محکم باشد. از



عبور از رودخانه با کمک طناب به روش تیرول

توصیه می‌شود. این سیستم زمانی کاربرد دارد که اولاً ابزار کافی به همراه داشته باشید، ثانیاً حداقل یک نفر از شما آنقدر ماهر باشد که بتواند خود را به آن طرف رودخانه برساند و ثالثاً شدت آب به اندازه‌ای باشد که مطمئن باشید نمی‌توانید از روش‌های دیگر استفاده نمایید.

هرگز از طناب برای رد شدن از رودخانه استفاده نکنید، مگر اینکه دوره‌ی تخصصی رودخانه‌نوردی و یا دوره‌های مرتبط، مانند سیستم تیرول را گذرانده باشید. عبور از طریق این روش از رودخانه‌هایی که سطح آب تا بالاتر از زانو قرار دارد فقط در موارد اضطراری

عبور از رودخانه با کمک طناب به روش حمایت

و با کمک گرفتن از نیروی آب، خود را به آن طرف رودخانه و جایی که حمایت‌چی قرار دارد می‌رسانند. آن فرد طناب را داخل کارابین می‌اندازد و تسمه را از کارابین رد می‌کند. سپس دو طرف تسمه را با دست می‌گیرد. تسمه به بدن متصل نمی‌شود تا فرد بتواند آزادی عمل بیشتری داشته باشد. در این روش از «طناب نجات رودخانه» استفاده می‌شود که به خاطر وزن سبک آن، بر روی جریان آب باقی می‌ماند.

در جاهایی که سطح آب نهایتاً تا زانو قرار دارد، از حمایت بدنی هم می‌توان استفاده نمود. بدین صورت که فردی قوی و باتجربه یک سر طناب را به آن طرف رودخانه می‌رساند و در جای امنی، پایین‌تر از مکانی که افراد می‌خواهند عبور کنند، حالت حمایت بدنی به خود می‌گیرد. فرد دیگری، در این طرف رودخانه و در جایی امن با سر دیگر طناب حمایت بدنی می‌نماید. افراد دیگر گروه با استفاده از یک تسمه و هم‌چنین کارابین

عبور از رودخانه بدون طناب و به صورت دسته‌جمعی



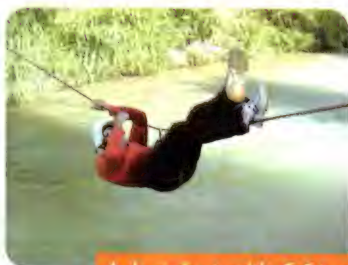
▲ عبور انفرادی و بدون طناب

عصاهای کوه‌نوردی می‌توانند کمک کنند تعادل خود را حفظ کنید. در رودخانه‌های خروشان، به صورت مورب و رو به جریان آب بایستید و به سمت پایین رودخانه حرکت کنید. این کار باعث می‌شود اثر شدت جریان آب کم شود و فشار آب زانویتان را خم نکند.

را به موازات ساحل می‌گیرند. در حرکت‌های دسته‌جمعی همیشه یکی از نفرات به عنوان سرپرست حرکت بقیه را کنترل می‌کند. روش دیگری که با ایجاد شکست در آب، جریان آن را منحرف می‌کند به روش V معروف است. که مطابق شکل، با رعایت قواعد کلی پیش‌گفته انجام می‌گیرد. دالان ایجادشده در این روش، جای مناسبی برای عبور دادن افراد ضعیف‌تر گروه است.

روش عبور دسته‌جمعی از عرض رودخانه به این‌گونه است که هر سه یا چهار نفر دست‌ها را به گردن همدیگر می‌اندازند و حلقه‌ای را تشکیل می‌دهند. زمانی که وارد آب شدند به آرامی هم‌زمان که به سمت پایین رودخانه و به صورت اریب حرکت می‌کنند، خودشان هم مانند حرکت وضعی زمین به دور خود می‌چرخند و با دستان خود بر اطرافیان فشار وارد می‌کنند تا بیشتر بر زمین تثبیت شوند. این کار باعث می‌شود تعادلشان بیشتر حفظ شود و از نیروی همدیگر استفاده کنند. عبور دسته‌جمعی به صورت زنجیره‌ای پشت سر هم مانند تصویر، راه دیگری برای عبور از رودخانه‌های آرام‌تر به حساب می‌آید. در این روش، رو به بالای رودخانه و خلاف جریان حرکت آب بایستید و به نفر جلوی خود محکم بچسبید و حرکات خود را با نفر اول هماهنگ کنید. در عبور به روش پهلوه‌پهلوه، سه نفر در یک صف رو به عرض رودخانه دست‌ها را به هم قلاب کرده و یک چوب بلند یا عصای کوه‌نوردی

دو عارضه‌ی طبیعی مانند درخت در دو طرف رودخانه بایاید که طول طناب شما به آن دو برسد. یک سر طناب با استفاده از طناب انفرادی یا تسمه با گره‌های مخصوص کوه‌نوردی به یک درخت وصل می‌شود و سر دیگر طناب توسط یک نفر به آن طرف رودخانه برده می‌شود و به درخت دوم بسته می‌شود. با استفاده از سیستم کشش طناب (گره‌ی نیسانی) تا حد امکان طناب را می‌کشید تا کاملاً سفت شود به طوری که نتوان طناب را به راحتی با دست به سمت پایین کشید. فردی که می‌خواهد از رودخانه عبور کند با استفاده از طناب انفرادی، صندلی سنگ‌نوردی درست می‌کند، کلاه ایمنی بر سر می‌گذارد و با یک کارابین، صندلی را به طناب وصل می‌نماید و مانند تصویر با استفاده از نیروی دست و پا خود را به آن سمت رودخانه می‌رساند.



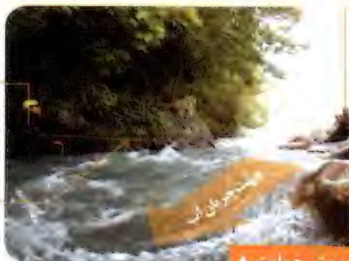
عبور به کمک طناب، به روش نیروی

یکی دیگر از اعضای گروه، در این طرف رودخانه نقش حمایت‌چی را برعهده دارد.

فرد قوی و باتجربه در آن طرف رودخانه و در جایی امن قرار گرفته و به روش حمایت طناب را در اختیار دارد.

طناب حمایت به صورت اریب و در جهت حرکت آب زاویه می‌گیرد.

به عنوان سرپرست، سرعت و جهت حرکت را مشخص می‌کند.



عبور به روش حمایت

فرد عبورکننده، با استفاده از کارابین و تسمه به طناب حمایت متصل می‌شود و از رودخانه عبور می‌کند.



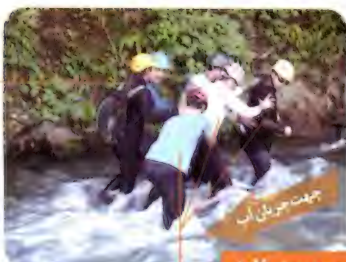
عبور به روش زنجیر-ای

خلاف جریان آب و رو به بالای رودخانه بایستید، در غیر این صورت فشار آب زانو را خم کرده و تعادل به هم می‌خورد.

فرد ضعیف‌تر گروه در انتهای فضای ایجادشده توسط اعضا قرار می‌گیرد. در واقع فشار آب در این قسمت، به کم‌ترین حد خود می‌رسد.



عبور به روش حلقه‌ای



عبور به روش V

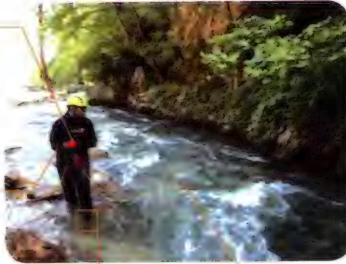
اعضای دیگر گروه، پشت سر سرپرست به شکل حرف انگلیسی V می‌ایستند تا دالان ایجاد شود.



عبور به روش پهلوه پهلوه



سوت، برای علامت دادن به هم‌نوردان
حین عبور از رودخانه استفاده می‌شود.
سوت باید از نوع غیر گلوله‌ای باشد که
در صورت خیس شدن هم به راحتی
کار کند.



لباس مخصوص رودخانه‌نوردی
مانع برخورد آب با بدن شده و
از سرما جلوگیری می‌کند.



کفش مخصوص
رودخانه‌نوردی

طناب مخصوص نجات
رودخانه در هر صورت بر روی
آب باقی می‌ماند و از استحکام
لازم برخوردار است.

داشتن کلاه ایمنی برای عبور از رودخانه توصیه می‌شود. کف
رودخانه از سنگ‌های ریز و درشت پوشیده شده است. در صورت
افتادن احتمالی شما در آب، کلاه ایمنی، پوشش مناسبی برای
حفاظت از سر در مقابل سنگ‌های کف رودخانه به شمار می‌آید.



ناجی در فاصله‌ی ایمنی از تیم، پایین‌تر از محل عبور
اعضای گروه می‌ایستد و کیسه‌ی طناب نجات را در
دست می‌گیرد تا در صورت لغزش و عدم تعادل یکی
از نفرات تیم، زمانی برای عکس‌العمل و ارتباط با
شخص شناور در آب و پرتاب طناب داشته باشد.

نکات مهم

- تمامی این روش‌ها زمانی
توصیه می‌شود که عمق آب نهایتاً
تا زانو باشد. عبور از عمق بیش
از این، نیازمند استفاده از ابزارهای
مناسب و تبحر کافی است.
- هنگام عبور از رودخانه، به علت
صدای زیاد آب صدای همدیگر را
نمی‌شنوید، بنابراین قبل از عبور
علائم را با یکدیگر هماهنگ
کنید. بهتر است از علائم قراردادی
یکسان که در دوره‌های مختلف
تدریس می‌شود، استفاده نمایید.

کیسه‌ی طناب نجات حاوی اطلاعاتی از قبیل طول طناب و میزان
مقاومت آن می‌باشد. تمام طناب به صورت رول داخل کیسه جای
می‌گیرد. ناجی در زمان استفاده از این طناب، سر آن را محکم گرفته
و کیسه را به سمت غریق پرتاب می‌کند.

ایمنی در زمین خیس

زمانی که سطح زمین نمناک می‌شود، گل و لای، کفش
شما را در خود می‌کشد. در چنین شرایطی، باید کفشی
ساق بلند بپوشید و پند آن را محکم ببندید. معمولاً محیط
سایت‌های پرنده‌نگاری این حالت را دارند. بهترین پیشنهاد
برای این گونه زمین‌ها، استفاده از چکمه‌های باغبانی است.





▲ حرکت در باتلاق

زمانی که از یک باتلاق عبور می‌کنید، اگر احساس کردید دارید در خاک سست و گل فرو می‌روید و راهی جز ادامه دادن مسیر ندارید، تلاش کنید تا به سمت جلو بدوید و از هر چوب، بوته‌ی علف یا سنگی که فکر می‌کنید امن است، کمک بگیرید. حتی می‌توانید چوب‌دست خود را بیرون بکشید و از آن استفاده کنید.

است، کمک بگیرید. اگر زمین خوردید، به یاد داشته باشید که این فقط زمین پرآب است. خودتان را با حرکات شنا، در حالت شناور نگه دارید تا به نقطه‌ای امن برسید و از این منطقه خارج شوید. به دنبال بوته‌های علفی، سنگ یا تنه‌ی درخت باشید تا به آن بچسبید.

اگر از صندل کوه‌پیمایی استفاده می‌کنید، قطعاً آن درآورده و داخل یا روی کوله قرار دهید. به احتمال خیلی زیاد، گل و لای کف باتلاق در آن گیر کرده، وزن آن را زیاد می‌کند و در نهایت باعث پاره شدن بندهای صندل خواهد شد. اگر کفش کوه‌پیمایی شما راحت از پایتان در می‌آید، بدانید که لحظاتی بعد، در زیر گل و لای باتلاق می‌ماند و پیدا کردن مجدد آن بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین بندهای آن را محکم کنید و یا آن را درآورده و در کوله‌ی خود قرار دهید.



▲ عبور از باتلاق

بیشتر مسیرهای کوه‌پیمایی به گونه‌ای ادامه یافته‌اند تا به باتلاق‌ها و زمین‌های سست منتهی نشوند. این مناطق از خاک خیس تشکیل شده‌اند؛ به همین خاطر با هر قدم، بیشتر و بیشتر به درون آن کشیده می‌شوید. اگر راه دیگری در آن حوالی نبود، از داخل منطقه‌ی باتلاقی، به دنبال یک مسیر امن باشید. این زمین‌ها ناهموار هستند؛ جای پای کوه‌پیمایان قبلی به شما خواهد گفت خاک آن منطقه چقدر سفت است و چقدر عمق دارد. به دنبال درخت و بوته باشید که در منطقه‌ای وسیع‌تر و خاکی سفت‌تر رویده باشند. سنگ‌های بزرگ و انبوه علف‌های کنار هم، جای مطمئنی برای گذاشتن پا هستند. معمولاً در مسیرهایی که از این مناطق عبور می‌کنند، پل‌های چوبی سبک وجود دارد. این نوع پل‌ها از تکه‌های باریک و کوتاه چوب درست شده‌اند که به صورت عمودی در خاک فرورفته‌اند. انواع دیگری از این پل‌ها وجود دارد که از تنه‌ی درختان به وجود آمده‌اند. اگر احساس کردید که دارید در خاک سست و گل فرو می‌روید، حرکت را ادامه ندهید و برگردید. نقشه‌ی منطقه را در ذهن خود مرور کنید و با بررسی منطقه از روی یک بلندی، یک مسیر جایگزین بیابید. حتی اگر مسیرتان سخت‌تر و دورتر شد، بهتر از این است که مشکلات عبور از باتلاق را تحمل کنید. اما اگر راهی جز ادامه دادن مسیر ندارید، تلاش کنید تا به سمت جلو بدوید و از هر چوب، بوته‌ی علف یا سنگی که فکر می‌کنید امن

◀ عبور از برف و یخ

تابستان را با برف و یخ روبه‌رو شوند. مناطقی که برف در آنجا متراکم شده، می‌توانند چالش برانگیز باشند؛ به ویژه اواخر بهار و اوایل تابستان و در دامنه‌ی شمالی کوه‌ها، که امکان دارد بسیار لغزنده باشند.

آبی که یخ زده، می‌تواند مانند زمانی که در رودخانه با شدت در حال حرکت است، خطرناک باشد. کوه‌نوردانی که در ارتفاعات حرکت می‌کنند، ممکن است تمام طول

مسیرهای کوه‌پیمایی و برف

معمولاً برف همه ساله در مکان‌های خاصی جمع می‌شود. بنابراین می‌توان گفت بیشتر مسیرهای کوه‌پیمایی در ارتفاعات از کنار این مکان‌ها عبور می‌کنند. با این حال، در مواقعی که برف سنگینی می‌بارد، ممکن است در راه با مناطق برفی روبه‌رو شوید. این مناطق بیشتر در دامنه‌ی شمالی کوه‌ها قرار دارد. اگر این برف‌ها در دامنه‌ای با شیب تند جمع شده باشند، به این دلیل که خطر سقوط بسیار زیاد است، شاید عبور امن از آن غیرممکن و بهترین گزینه، برگشتن یا دور زدن کوه باشد.

برف را بشناسید تا مسیر امن را بیابید. سنگ‌های زیر برف، گرمای فصل بهار را به خود جذب می‌کنند و باعث می‌شوند برف اطراف آن‌ها سریع‌تر از مناطق دیگر، ذوب شود. بنابراین این منطقه می‌تواند خطرناک باشد چون برف تحمل وزن شما را ندارد و در آن فرو می‌روید. برای اینکه در برف‌های شل فرو نروید و در نتیجه‌ی برخورد با سنگ‌های زیر آن‌ها زخمی نشوید، مسیری را انتخاب کنید که سنگی نباشد و از عصاهای کوه‌نوردی برای امتحان کردن برف استفاده کنید. مناطقی که برف به صورت نامتوازن ذوب شده و سطح آن به صورت پستی و بلندی است، نشان‌دهنده‌ی



▲ عبور از برف‌های شل

سعی کنید در اواخر روز، از روی برف‌ها که دیگر شل شده‌اند، عبور نکنید. حفظ تعادل سخت است، اما مطمئناً دوست ندارید در این برف‌ها فرو بروید.

سست بودن برف است. این پستی و بلندی‌ها می‌توانند درشت یا ریز باشند. سعی کنید از مناطق برفی وسیع البته در اوایل روز عبور کنید. برف‌ها با گرمایی که در طول روز کسب می‌کنند، بیشتر آب می‌شوند. در اواخر بعد از ظهر می‌بینید که تا کم‌در برف فرو خواهید رفت.

▶ برف‌کوبی

یک گروه کوه‌نوردی، پشت سر هم و در یک مسیر حرکت می‌کنند. زمانی که روی برف عمیق حرکت می‌کنند، به این دلیل که حرکت روی برف‌های تازه دشوار است، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حرکت ادامه می‌دهند و سپس استراحت می‌کنند. جلودار گروه وظیفه‌ی سنگین‌تری نسبت به بقیه دارد. چون باید بر روی برف‌های انباشته قدم بردارد و این کار انرژی زیادی می‌طلبد. به همین خاطر، هر ۱۰ یا ۱۵ دقیقه جلودار عوض می‌شود و به انتهای صف می‌رود و نفر بعدی کار او را ادامه می‌دهد تا دوباره نوبت به او برسد.





صعود در برف

مسیری کوهستانی که می‌توان در ماه‌های خشک تابستان، به راحتی از آن صعود کرد، ممکن است در زمستان امن نباشد. زمانی که روی برف حرکت می‌کنید، این شرایط است که مسیر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شاید مجبور شوید به صورت زیگزآگی حرکت کنید تا به سلامت صعود کنید یا اگر حرکت مستقیم، گزینه‌ی امن‌تری باشد، از آن استفاده نمایید. در حین حرکت، چندین بار روی برف بکوبید تا یک پله‌ی محکم بسازید و بتوانید با یک پا روی آن بایستید. اول وزن‌تان را امتحان کنید بعد روی آن پله بروید. حالا با پای دیگر، پله‌ی دیگر بسازید.

▲ استحکام بیشتر

وسایل محکمی مانند یخ‌شکن ۱۲ شاخه، برای مسیرهای یخی و شیب‌دار مناسب است.

پایان را در جای پای جلودار گروه بگذارید. اما آماده باشید تا به همان ترتیبی که گفته شد جای خود را عوض کنید.



▲ صعود در برف عمیق

حرکت رو به بالا روی برف عمیق، وقت‌گیر است و تمام انرژی شما را می‌گیرد. برای عبور از این مناطق، حداقل دو برابر وقت بگذارید. قبل از اینکه پا را روی زمین بگذارید، با دقت آن نقطه را امتحان کنید.

روش‌های عبور از برف

عبور از برف می‌تواند خطرناک باشد. یکی از روش‌هایی پایین آمدن از دامنه‌های شیب‌دار و یخی، اسکی با کفش است که در آن، هر زمان که یک قدم به پایین می‌پرید، جهت خود را تغییر می‌دهید تا بتوانید تعادلتان را حفظ کنید. البته این روش برای تازه‌کارها اصلاً مناسب نیست. کفش اسکی و برد اسکی گزینه‌هایی هستند که می‌توانید انتخاب نمایید، اما دقت کنید که ممکن است اسکی با یک کوله‌ی سنگین برای تازه‌کارها سخت باشد.



◀ کفش اسکی

کفش‌های اسکی، وزن شما را روی سطح وسیعی پخش می‌کنند. به همین خاطر به جای اینکه در برف فرو روید، روی آن حرکت می‌کنید. یادگیری این تکنیک بسیار راحت است.



لازم است برای خود جای پا درست کنید. اگر حرکت در برف با عرض پا (بغل پا) صورت می‌گیرد، اندازه‌ی این جای پا باید یک سوم عرض کفش عمق داشته باشد و اگر حرکت در برف با نوک پنجه باشد، باید یک سوم طول پا عمق داشته باشد.

هرگاه در شیب برفی نیاز به توقف داشتید، باید محل استقرار ایجاد کنید. یعنی با کلنگ یا کفش خود حداقل به اندازه‌ای که بتوانید با هر دو پای خود راحت روی آن بایستید، یک محل استقرار بسازید. برای حفظ تعادل بیشتر در حین حرکت فاصله‌ی بین دو پا باید به اندازه‌ی عرض شانه باشد. قبل از هر قدم

صعود در برف با پنجه‌ی کفش

برای این روش، رو به کوه و پشت به دره می‌ایستید، پاها را به اندازه‌ی عرض لگن باز می‌کنید، اولین ضربه را با پنجه‌ی پای دره (پایی که به سمت پایین قرار دارد) و با زاویه‌ی حداقل ۹۰ درجه وارد می‌کنید. اکنون این پای شما پای کوه و پای دیگر شما پای دره محسوب می‌شود. گام بعدی را با رعایت فاصله‌ی مناسب (عرض لگن)، موازی پای قبلی می‌گذارید. اگر وضعیت بدنی، شیب مسیر و وزن کوله‌پشتی مناسب بود، گام دوم را می‌توانید با فاصله‌ی بیشتری از گام اول بردارید. برای برداشتن هر گام، لازم است پا از مفصل زانو به سمت عقب خم شود و با استفاده از وزن خود، با حرکتی آونگی به برف



ضربه بزنید تا پا در آن فرو رود. برای این که حداقل به اندازه‌ی یک سوم کفش، جای پا ایجاد کنید، ممکن است مجبور باشید برای هر جای پا چند ضربه بزنید.

صعود با لبه‌ی عرضی کفش

برای انجام این روش، در عرض شیب یعنی بغل به شیب قرار می‌گیرید و با لبه‌ی عرضی کفش، سطح برف را برش می‌دهید. ابتدا پای کوه (پایی که به سمت بالای کوه قرار دارد)، از مفصل زانو خم می‌شود و بالاتر از محل فعلی خود، با حرکت آونگی از عقب به جلو به سطح برف می‌خورد و آن را برش می‌دهد تا جایی که جای پای مناسب (یک سوم عرض کفش) ایجاد شود. در این وضعیت مستقر می‌شوید، پای دره را از محل استقرار خود خارج کرده و در جایی بالاتر از پای کوه و از جلوی آن از زانو خم کنید و با ضربه‌ای از عقب به جلو با حرکتی آونگی، جای پایی درست می‌کنید و در آن مستقر می‌شوید. گام بعدی را مجدداً به همان ترتیبی که گفته شد برمی‌دارید.





فرود پشت به شیب

اگر از همان مسیری که رفته‌اید باز می‌گردید، از جای پای قبلی خود استفاده کنید تا انرژی کمتری مصرف کنید. در غیر این صورت، پاها را به اندازه‌ی عرض لگن باز کنید و بدن را از قسمت زانو و لگن خم نمایید تا حالت نیمه‌نشسته بگیرید. حال پاشنه‌ی پا را با ضربه به داخل برف فرو کنید. پنجه‌ی پای شما در جهت مسیری است که پایین می‌آید.

فرود بغل به شیب

در ابتدا با پای دره (پایی که به سمت دره و پایین کوه قرار دارد)، دو جای پا با فاصله‌ی کمی از هم ایجاد کنید. پای دره را در جای پای دومی قرار دهید. حال پای کوه را با ضربه، در جای پای اولی مستقر کنید. در ادامه پای کوه، همیشه در جای پای دره قرار می‌گیرد. نحوه‌ی ضربه زدن همان است که در قسمت‌های قبل گفته شد.



فرود رو به شیب

اگر شیب پیش روی شما متوسط به بالا بود، رو به شیب قرار بگیرید و همانند صعود با پنجه‌ی پا، به برف ضربه بزنید و گام به گام پایین بروید. اگر دستکش مناسب دارید، برای حفظ تعادل بیشتر دست‌ها را روی برف قرار دهید.



عبور از برف به روش تراورس (کمربر)

عبور عرضی بین دو نقطه‌ی تقریباً هم‌ارتفاع را تراورس یا کمربر گویند. برای عبور از کمربر در برف، ابتدا با لبه‌ی عرضی پای سمت دره جای پای درست کنید و سپس با لبه‌ی عرضی پای کوه همانند روش‌های قبل، در کنار یا جلوتر از پای دره، جای پای بعدی خود را بسازید. توجه داشته باشید که در این روش پنجه‌ی پای دره زاویه‌ای متمایل رو به پایین دارد و پنجه‌ی پای کوه به صورت افقی قرار می‌گیرد. در شیب‌های تند، رو به کوه و پشت به دره از پنجه‌ی پا برای ضربه زدن استفاده

می‌شود. عبور تراورس در منطقه‌ی بهمن‌خیز، روش‌های خاص خود را دارد.

ایمنی

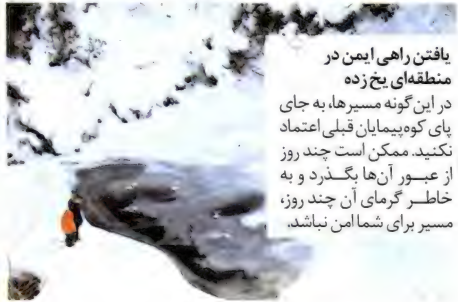
پل‌های یخ‌زده

ممکن است برف و یخ تلمبار شده یک پل را تشکیل بدهند تا بتوانید ایمن از آن بگذرید. اما سعی کنید در اواخر بهار که به واسطه‌ی گرمای هوا، تحمل وزن شما را ندارند، از روی آن‌ها عبور نکنید. ببینید برف، تیره یا سست نباشد و به دنبال شکستگی‌ها باشید. از طرفی، قبل از اینکه پایتان را روی زمین بگذارید، آن نقطه را امتحان کنید تا گرفتار تله‌ی برفی نشوید.

عبور از کوه‌های یخ‌زده

عبور از کوه‌های یخ‌زده به مهارت‌های خاص کوه‌نوردی نیاز دارد. ممکن است شکاف‌های پنهان زیر پایتان به یک باره سر باز کنند. هرگز بدون یک راهنمای باتجربه، از یک کوه یخ‌زده عبور نکنید.

عبور از یخ به این دلیل که ممکن است لایه‌ی ضخیمی از برف، روی لایه‌ی باریکی از یخ را پوشانده باشد، عبور از رودخانه، دریاچه و آبگیر به دقت زیادی نیاز دارد. زمانی که از زمین یخ‌زده عبور می‌کنید، با عصای کوه‌نوردی خود چاله‌ها را بیابید و برف زیر پایتان را امتحان کنید. لایه‌ی باریک یخ را بیشتر در اواخر بهار شاهد هستید.



یافتن راهی ایمن در منطقه‌ای یخ‌زده

در این گونه مسیرها، به جای پای کوه‌پیمایان قبلی اعتماد نکنید. ممکن است چند روز از عبور آن‌ها بگذرد و به خاطر گرمای آن چند روز، مسیر برای شما امن نباشد.

کارآموزی مقدماتی و پیشرفته‌ی برف و یخ که زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شود، شرکت کنید. اگر قبلاً این کار را کرده‌اید از یک مربی دعوت کنید به صورت غیررسمی حداقل سالی یک بار دوره‌ی بازآموزی برای شما بگذارد تا به این تکنیک‌ها تسلط داشته باشید.

تکنیک خودنگهدارنده (خودحمایت)

زمانی که به سمت پایین کوه حرکت می‌کنید، تیغه‌ی تبر یخ را تا حد شانه بالا بیاورید. حالا تبر یخ را در برف فرو کنید. مطمئن شوید تیغه‌ی تبر یخ با بدن شما به صورت مورب زاویه دارد و تیزی آن زیر بدنتان قرار نمی‌گیرد. وزن خود را روی برف بیندازید و تیغه‌ی تبر یخ را محکم در برف جای دهید. اگر در این موارد مهارت کافی ندارید، استفاده از تبر یخ یا کلنگ کوه‌پیمایی می‌تواند مشکلاتی را برای شما ایجاد کند.

بهتر است وقتی تبر یخ را در برف فرو می‌کنید، چهره‌ی شما به سمت برف باشد.

ممانعت از سقوط

روشی که با استفاده از تبر یخ بعد از یک لغزش به منظور نگهداشتن خود به کار می‌رود، «خودنگهدارنده» یا خودحمایت نامیده می‌شود. باید تبر یخ را در دستی که بالاتر است و تیغه‌ها را به سمت خودتان بگیرید. اگر برنامه دارید تا در مسیرهای برفی و یخی حرکت کنید، قبل از حرکت یک کلاس آموزش برف و یخ بگذرانید تا در این روش مهارت لازم را به دست آورید. استفاده از این روش به هیچ عنوان به صورت تئوری قابل ارائه نیست. هر چقدر از نظر تئوری این روش را در ذهن خود تمرین کنید، اگر تمرین نداشته باشید در عمل دچار مشکل خواهید شد. حتماً در کلاس‌های

حواستان باشد یخ شکن خود را از سطح یخ دور نگه دارید، اگر یک نقطه از آن به یخ بگیرد، ممکن است باعث شود به سمت پایین شیرجه بزنید.

تبر یخ یا کلنگ را تا حد ممکن محکم در برف بکوبید. بدنتان را به سمت برف فشار دهید.





کلاس‌های کار آموزشی مقدماتی برف ▼

روش‌های حمل کلنگ، ابزارشناسی، ترمز در سقوط ناگهانی بدون کمک کلنگ، ترمز در سقوط ناگهانی با استفاده از کلنگ، سر خوردن روی برف در روش‌های مختلف، انواع گره‌های کاربردی، انواع روش‌های صعود و فرود در برف، مانند صعود کرده‌ای، گام‌برداری در شیب‌های مختلف در برف، نصب کارگاه‌های متفاوت در برف، نحوه‌ی ساختن غار برفی برای در امان ماندن از باد و طوفان در شرایط اضطراری، آشنایی با بهمن و خطرات آن و ... از جمله سرفصل‌هایی است که در این دوره‌ها تدریس می‌گردد. در کلاس‌های کار آموزشی پیشرفته، مباحث حرفه‌ای‌تر مانند صعود از یخچال و حمل مصدوم در مناطق برفی و یخی آموزش داده می‌شود.



● شرایط آب و هوایی

آب و هوای یک منطقه، توصیفی کلی از شرایط جوی آن است. حال می‌توان شرایط جوی روز به روز را در نظر گرفت. هر چند اگر آمادگی رویارویی با شرایط سخت را داشته باشید تا حدودی برایتان لذت‌بخش است، اما افراد کمی هستند که از کوه‌پیمایی در شرایط بد آب و هوایی مانند باران‌های شدید، گرمای سوزان یا سرمای قطب لذت می‌برند. زمانی بگذارید و درباره‌ی شرایط مقصد خود تحقیق کنید.

◀ آب و هوا و برنامه‌ریزی

و هم در جنگل بیارد، حتی اگر شرایط آب و هوایی آن‌ها کاملاً متفاوت باشد. از طرفی باید مراقب مناطقی با شرایط آب و هوایی سخت باشید و اینکه بدانید بدن شما چه عکس‌العملی نسبت به آن شرایط از خود نشان می‌دهد.

زمانی که برای یک سفر برنامه‌ریزی می‌کنید، باید به آب و هوا و شرایط جوی دقت کنید. به عنوان مثال، ممکن است باران هم در بیابان

معمولاً مناطق ساحلی استوایی، آب و هوای فصلی دارند و یک چرخه از رطوبت و خشکی این مناطق را احاطه کرده است. جنگل‌های بارانی این مناطق دائماً بین شرایط مرطوب و خشک در حال تغییر هستند. به این معنی که ممکن است در هوای بسیار گرم، تمام سال را شاهد باران شدید باشیم که البته باز هم امکان دارد بعضی از ماه‌ها، خشک‌تر از سایر ماه‌ها باشند. آب و هوای جنگل‌های این مناطق بسته به فصلی که در آن هستند، از خیلی سرد تا حدی که نشود از گرما دوام آورد، متغیر است. ترکیب رطوبت زیاد و گرمای شدید در میانه‌ی تابستان، تحمل را دشوار می‌کند. این آب و هوا را که آب و هوای شرجی نام دارد، در نواحی ساحلی شمالی و جنوبی ایران می‌توان تجربه نمود. تابستان‌های گرم و خشک و زمستان‌های معتدل، ویژگی اصلی آب و هوای مدیترانه‌ای است. ممکن است کوه‌پیمایی در این مناطق در تابستان، راحت نباشد.

آب و هوای سراسر دنیا

آب و هوای قطب همیشه در تمام طول سال سرد است، ولی در تابستان به اندازه‌ای گرم می‌شود که بتوان فعالیت‌های بیرون داشت. در تابستان، ۲۴ ساعت آفتاب وجود دارد.

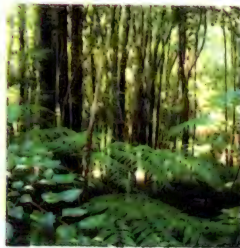
بیابان‌ها خشک هستند اما آب و هوای آن‌ها بسته به ارتفاع و موقعیتی که در آن قرار دارند، متفاوت است. برخی از آن‌ها مدت کوتاهی را بارانی هستند.

مناطق کوهستانی آب و هوای متفاوتی دارند که به مناطق اطراف و جریان هوا، وابسته است. از طرفی آب و هوای سبکی دارند که ممکن است در تابستان، به سرعت شاهد مه و برف باشیم. به این شرایط خرده‌اقلیم می‌گویند که معمولاً در مناطق کوهستانی وجود دارند. ارتفاعات البرز مرکزی نمونه‌هایی از سیستم کوهستانی هستند که بسیار وسیع و مرتفع بوده و آب و هوای کاملاً متفاوتی را نسبت به مناطق اطراف خود به وجود آورده‌اند.

▼ سواحل مناطق استوایی

آسمان آفتابی و باران شدیدی که ساعت‌ها ادامه دارد، ویژگی کلی جنگل‌های مناطق استوایی است. این تصویر مربوط به سواحل شمالی کویبنزلند در استرالیا است.





مناطق قطبی

تابستان در مناطق قطبی کوتاه است، اما خورشید ۲۴ ساعت شبانه‌روز می‌تابد. در این شرایط، ممکن است وجود حشرات آزاردهنده باشد.

جنگل‌های بارانی

برخی از این جنگل‌ها در طول سال، خشک هستند، اما داشتن وسایل بارانی در هر زمان از سال، ضروری است.

بیابان‌ها

بیابان‌نوردی، مخصوصاً در زمستان و بهار زیباست. بیابان‌نوردی یکی از ورزش‌های درون طبیعت است که علاوه بر لذت بسیار، مخاطراتی نیز به همراه دارد.

هماهنگی با تغییرات آب و هوایی

آب و هوایی ناگهانی است، مراقب باشید. در دماهای بسیار بالا یا بسیار پایین، تغییر دما به میزان ۰/۵ تا ۱ درجه‌ی سانتی‌گراد باعث می‌شود احساس ناراحتی کنید. اما ۳ درجه‌ی سانتی‌گراد به شدت باعث عدم کارایی می‌شود. بیش از این میزان، می‌تواند کشنده باشد.

انسان‌ها می‌توانند با شرایط بد آب و هوایی کنار بیایند، البته اگر کم‌کم با آن روبه‌رو شوند. با این حال، تغییر ناگهانی آب و هوا ممکن است خطر آفرین باشد. بدن انسان به گونه‌ای تنظیم می‌شود تا در هر حالتی دمای ثابت خود را حفظ کند. بنابراین زمانی که تغییرات

در شرایط بد آب و هوایی چه اتفاقی برای بدن شما می‌افتد؟

همیشه از کرم ضد آفتاب با درجه‌ی حفاظت (SPF) بالا استفاده کنید.

گرما (گلو): کمبود آب بدن، باعث خشکی گلو و عطش، سردرد، حالت تهوع و ضعف شدید می‌شود. **گرما (رگ‌های خونی):** گرما باعث می‌شود رگ‌های خونی به سطح پوست بیایند که می‌تواند توان فرد را بگیرد یا باعث گرم‌زدگی شود.

گرما یا رطوبت (پوست): زمانی که در گرمای هوا، عرق فرصتی برای خروج پیدا نمی‌کند، خارش بدن بیشتر می‌شود. هم‌چنین در موقعیتی که پوست خارش برمی‌دارد نیز این اتفاق می‌افتد.

گرما (پایه): پایه‌ها در هوای گرم عرق می‌کنند و بو می‌گیرند و همین باعث می‌شود به سرعت مستعد تاول‌زدگی شوند.

گرما و رطوبت (اطراف کلیه): هیپوناترمیا در هوای گرم اتفاق می‌افتد، زمانی که بدن نتواند مقدار آب لازم را جایگزین عرق از دست رفته کند. این شرایط به کلیه و دیگر اعضای بدن فشار وارد می‌کند که ممکن است مهلک باشد. بهترین راه برای پیشگیری این است که به طور منظم میان‌وعده بخورید و مراقب باشید تا کمبود آب پیدا نکنید.

هنگامی که در شرایط بد آب و هوایی، مانند مناطق مرتفع کوهستانی یا در بیابان‌ها کوه‌پیمایی می‌کنید، که تغییرات آب و هوا به سرعت صورت می‌گیرد، به تغییرات آب و هوا و عکس‌العمل بدنتان دقت کنید. اگر لازم است، اقدام مناسب را انجام دهید.

خورشید و برف (چشم‌ها): برف‌کوری، آفتاب‌سوختگی در دناکی است که برای شبکه‌ی چشم اتفاق می‌افتد. همیشه زمانی که در ارتفاعات و روی برف‌ها حرکت می‌کنید، از عینک‌های آفتابی یووی با شیشه‌های فیلتری و قطبی استفاده کنید.

سرما و باران (مرکز بدن): کاهش درجه‌ی هوا، دمای مرکزی بدن را کاهش می‌دهد و باعث سرمازدگی و گم کردن راه می‌شود. این موضوع، ممکن است حتی در دمای ۱۰ درجه‌ی سانتی‌گراد هم اتفاق بیفتد و به طور خاص در شرایط بارانی و سرد خطرناک است. (فصل ۶ را ببینید.)

سرما (انگشتان دست و پا): سرسختی شما هرچقدر که باشد، در برابر یخ‌زدگی بافت‌ها و اندام‌های بدن نمی‌توانید دوام بیاورید.

آفتاب (پوست بدن): آفتاب‌سوختگی تقریباً در همه‌جا مشکل‌ساز است، حتی در روزهای ابری.

◀ شناخت آب و هوا

شناخت آب و هوا و پیش‌بینی آن، کاربرد بسیاری در برنامه‌های کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی دارد. در این کتاب به طور مختصر در مورد هواشناسی صحبت خواهیم کرد اما توضیح تمام مطالب مرتبط با این موضوع در این مجال نمی‌گنجد. به همین خاطر به شما پیشنهاد می‌دهیم کتاب «هواشناسی و طبیعت‌گردی، کاربرد هواشناسی در فعالیت‌های طبیعی: کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی و سفر»، نوشته دکتر جعفر سپهری، را با موضوع کاربرد هواشناسی در ورزش‌های درون طبیعت، مطالعه فرمایید.



آب و هوا در بسیاری از مناطق، قابل پیش‌بینی است. برای مثال، معمولاً بادهای از یک جهت می‌وزند، ماه‌های خاصی از سال بارانی‌تر از دیگر ماه‌هاست و امکان دارد طوفان‌ها در شرایط خاص قطع شوند. شناخت ویژگی‌های آب و هوایی یک منطقه کمک می‌کند کوه‌پیمایی خود را برنامه‌ریزی کنید و مطمئن شوید که برای آن شرایط، وسایل لازم را در اختیار دارید.

مناطق جنگلی ایران

بیشتر جنگل‌های ایران، در نواحی شمالی ایران و جنوب دریای خزر جای دارند. این مناطق جنگلی دارای آب و هوای معتدل شرجی می‌باشند و از شرق استان اردبیل تا غرب استان خراسان شمالی کشیده شده‌اند و در این امتداد، سه استان گیلان، مازندران و گلستان را دربر می‌گیرند. حوزه‌های جنگلی دیگر ایران عبارت‌اند از: زاگرس (از سردهشت تا یاسوج)، ارسباران (آذربایجان شرقی) و حرا (سواحل کم‌عمق خلیج فارس)

آب و هوای نزدیک به ساحل، به دلیل اثر گرمای جریان‌ات اقیانوسی، ملایم‌تر از مناطق دورتر است و ممکن است در زمستان سرد و بارانی باشد.

▶ طوفان کوهستانی

بدنه‌ی متراکم کوه‌های سر به فلک کشیده با بادهای محلی برخورد می‌کنند و باعث طوفان می‌شوند. طوفان‌هایی که رعد و برق به همراه دارند، مخصوصاً برای کوه‌پیمایانی که در ارتفاعات حرکت می‌کنند، خطرناک هستند. در ارتفاعات هیچ سرپناهی وجود ندارد.



مناطق کوهستانی ایران

مناطق کوهستانی ایران در قسمت غرب و جنوب غرب، شمال و شمال غرب کشیده شده‌اند و شامل رشته‌کوه‌های البرز، زاگرس، کوه‌های ممتد مرکزی، کوه‌های خراسان، کوه‌های کرمان، کوه‌های نوار مرزی آذربایجان غربی، کوه‌های کردستان و قزل‌منفرد می‌باشد. معمولاً در کوه، شب‌ها صاف و سرد است، بنابراین بیشتر کوه‌پیمایان معمولاً زودتر شروع به حرکت می‌کنند تا بتوانند شب را در بالای کوه باشند.



آب و هوای بد



کوه واشینگتون، با ۱۹۱۷ متر ارتفاع، نسبتاً کوتاه است. موقعیت بی‌همتای این کوه که در محاصره‌ی ۳ جبهه‌ی آب و هوایی قرار دارد و این مسأله که در محدوده‌ی شعاع ۱۶۰۰ کیلومتری اطراف خود، بلندترین قله به حساب می‌آید، ما را متقاعد می‌کند تا آن را با عنوان «بدترین شرایط آب و هوایی دنیا» نام‌گذاری کنیم. این کوه اثر برخورد سیستم‌های جوی و اثر ارتفاع بر دما و میزان بارندگی را نشان می‌دهد. جدای از ارتفاع این کوه، رکورد بیشترین سرعت باد را در ارتفاعات با عدد ۳۷۲ کیلومتر بر ساعت شکسته است. طوفان‌های بسیار قوی، هر سه روز فعال می‌شوند و میانگین بارندگی در طول سال، ۲۵۱ سانتی‌متر است. بدون توجه به این شرایط، این کوه مقصد بسیاری از کوه‌پیمایان است و باید خود را برای آن آماده کنند.

مناطق بیابانی و خشک ایران

ایران در کمربند بیابانی دنیا قرار گرفته است و بیابان‌های وسیعی دارد که در ۱۸ استان ایران پراکنده هستند. کویر لوت و دشت کویر از بیابان‌های اصلی و بزرگ ایران می‌باشند. برای اطلاع از کویرها و بیابان‌های ایران به سایت www.irandeserts.com مراجعه فرمایید.



کتاب بیابان‌گردی در ایران، اثر ساسان سولتی و معصومه بابائیانوری از انتشارات ایران‌شناسی، یکی از بهترین کتاب‌هایی است که می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی بیابان‌ها از آن استفاده نمایید.

▲ شرایط آب و هوایی

این تصویر به صورت نمادین، تمامی اقلیم‌هایی را که در ایران امکان مواجهه با آن وجود دارد، نشان می‌دهد.

▲ شب‌هنگام در بیابان

به این دلیل که در بیابان رطوبت بسیار کم و گاهی در حد صفر می‌باشد و هیچ ابی برای پوشاندن هوا وجود ندارد، دمای هوا در شب سردتر از روز است. زمانی که هنگام صبح، دمای هوا افزایش می‌یابد، اول بادهای شروع به وزیدن می‌کنند و سپس ابرها شکل می‌گیرند و طوفان می‌شود.



آب و هوا و جغرافیا

آب و هوا با حرکت جریانات هوا، رطوبت موجود در هوا و برخورد دو جبهه‌ی گرم و سرد ایجاد می‌شود. از طرفی دیگر، خصوصیات جغرافیایی، از جمله کوه‌ها، دریاچه‌ها، دریاها و اقیانوس‌ها نیز بر آب و هوا اثر می‌گذارند.



◀ پیش‌بینی آب و هوا

می‌توانید با دیدن نشانه‌های طبیعی، آب و هوا را پیش‌بینی نمایید. بیشتر این نشانه‌ها از بوی متضاد شده از جنگل گرفته تا رنگ آسمان بر پایه‌ی عوامل علمی، از جمله فشار اتمسفر یا میزان رطوبت هوا هستند.



فشار کم هوا

با افزایش ارتفاع، فشار جو کم می‌شود. دمای هوا نیز بر میزان کاهش فشار جو اثر می‌گذارد. بنابراین کم شدن فشار جو، نشانه‌ی بد شدن آب و هواست. اگر ارتفاع‌سنج تغییر کرد ولی بالاتر نرفته‌اید، بدانید که فشار هوا در حال تغییر است. و این کاهش فشار جو، آب و هوای ناپایداری را در پی خواهد داشت.

آب و هوای ناپایدار پیش‌رو

بیشتر حیوانات نسبت به کم شدن فشار هوا حساس هستند. در این مواقع، حشرات بالدار به سطح زمین نزدیک‌تر شده و پرندگان در ارتفاع پایین‌تر پرواز می‌کنند.

رنگ آسمان

می‌توان گفت وقتی جهت وزش باد به سمت غرب باشد، رنگ قرمز آسمان در شب‌هنگام، خوشحالی چوپان را به همراه دارد. این وضعیت نشان‌دهنده‌ی فرارسیدن آب و هوای ملایم است.

باران خواهد بارید.

رنگ قرمز آسمان در هنگام صبح نشان‌دهنده‌ی طلوع آفتاب و اثر آن بر ابرهای آسمان است که می‌تواند به این معنی باشد که تا ۱۲ ساعت آینده باران می‌بارد.



هوای راکد

یک دوره‌ی طولانی رکود در هوا، نشان‌دهنده‌ی عدم تغییر در فشار اتمسفر است که توسط سیستم‌های جبهه‌ای به وجود آمده و در آینده وضعیت ناپایداری را شاهد خواهیم بود.

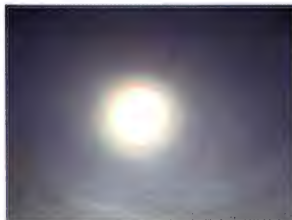
آب و هوای آرام

اگر دود آتش، مستقیم به سمت بالا می‌رود، می‌توانید انتظار داشته باشید آب و هوای خوب ادامه داشته باشد. اما اینکه چه میزان ادامه پیدا کند، به شرایط آب و هوایی آن منطقه بستگی خواهد داشت.



حلقه‌ی نور

این حلقه‌ی نور که به دور ماه شکل می‌گیرد و ممکن است به صورت نوری بنفش به دور خورشید دیده شود، نشانه‌ای از آب و هوای بارانی است که به زودی اتفاق می‌افتد. هر دوی این شرایط حاکی از شرایط بد آب و هوا در ۱۲ تا ۲۴ ساعت آینده است.



آب و هوای بارانی در راه است.

ذرات ریز یخ در ابرها، نور ماه را به شکل یک حلقه‌ی روشن منعکس می‌کنند. این رطوبت، پیش‌درآمدی است بر آب و هوای بارانی که در پیش خواهد بود.



شناخت ابرها

زمانی که رطوبت سطح زمین بالا می‌رود و به ذرات کوچکی تبدیل می‌شود، باران شکل می‌گیرد. اغلب حرکت ابرها در آسمان، گویای آمدن جبهه‌ی باران‌زااست. توانایی تشخیص انواع کلی ابرها و توجه به تغییراتی که در شکل ظاهری آن‌ها صورت می‌گیرد، می‌تواند به شما کمک کند وضعیت آب و هوا را پیش‌بینی نمایید. در نام‌گذاری ابرها از واژه‌های یونانی استفاده می‌شود و به دو دسته‌ی کلی طبقه‌بندی می‌شوند. نخست، ابرهایی که شبیه گل کلم هستند و جوششی یا کومولوس نامیده می‌شوند. دوم، ابرهایی که لایه‌ای بوده و به پوششی یا استراتوس مشهورند. واژه‌های دیگری که در نامگذاری ابرها به کار می‌روند، عبارتند از: نیمبوس، به معنای رگبارزا، فراکتو به معنای پاره‌پاره، آلتو به معنای میانه و سیروس به معنای شبیه به موی سر.

ابرهای سیروس Ci



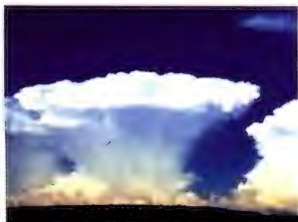
این نوع ابرها، لایه‌ای از ابرهای سفیدرنگ منفصل و رشته‌ای یا کوچک در ارتفاع بالا هستند که ظاهری شبیه به ویرگول کوچک یا یک دسته مو یا ابریشم درخشان دارند و معمولاً در آب و هوای خوب ایجاد می‌شوند. این ابرها آن‌قدر روشن هستند که خورشید و ماه از پشت آن به خوبی دیده می‌شود.

ابرهای سیروکومولوس Cc



این ابر تکه‌تکه، مجزا، باریک و سفید است و به شکل ورقه‌ورقه یا لایه‌های بدون سایه دیده می‌شود. زمانی که ابرهای سفید رشته‌ای و کوچک متراکم‌تر و ضخیم‌تر شدند، نشان‌دهنده‌ی این است که در ۲۴ تا ۴۸ ساعت آینده، آب و هوای بدی شکل خواهد گرفت. اگر رنگ این ابر در افق و در هنگام طلوع و غروب خورشید، زرد یا متمایل به قرمز روشن بود، معمولاً نشانه‌ای مناسب برای هوای خوب فرداست.

ابرهای کومولونیمبوس Cb



معمولاً زمانی که توده‌ی ابرهای متراکم سفید، تیره می‌شوند و به سمت ابرهای بسیار بزرگ و متراکم بالای خود صعود می‌کنند، بارانی طوفانی در راه است. این ابرها به شکل کوه یا پرچ‌های عظیم دیده می‌شوند که قطه‌ی آن تقریباً پهن است و شکلی همانند سندان آهنگری دارد.



رعد و برق در راه است. بارهای الکتریکی که در ابرها قرار دارند، باعث رعد و برق می‌شوند. امواج حاصل از این رعد و برق به صدا تبدیل می‌شوند که با غرشی عظیم به گوش ما می‌رسند. این ابر با یخ‌بندان، بارندگی، ریزش برف، تگرگ، باد خیلی شدید و کاهش دید افقی در سطح زمین همراه است. این ابر از خطرناک‌ترین ابرها برای کوهنوردان به شمار می‌رود و لازم است با مشاهده‌ی آن از صعود صرف نظر کنید و در نزدیک‌ترین محل امن جای بگیرید.

ابرهای کومولوس Cu

این نوع ابرها شبیه به گلوله‌های پنبه و گل کلم بوده، رنگشان سفید و روشن است و نسبتاً نازک هستند و قسمت تحتانی آن‌ها صاف و تیره‌رنگ است. این نوع ابرها در آب و هوای ملایم هستند و چیز خاصی را بیان نمی‌کنند. انبوه این ابرها در آسمان نشانه‌ی هوای ناپایدار و بارندگی است.

آب و هوای ملایم

ابرهای پنبه‌ای یا گل کلمی اگر شکل خود را حفظ کنند، گویای یک دوره آب و هوای ملایم هستند و معمولاً فضای کمی را در آسمان اشغال می‌کنند.



ابرهای استراتوس St

این نوع ابرها، لایه‌ای یکنواخت و یک‌شکل از ابرهای کم‌ارتفاع و خاکستری‌رنگ هستند که از سطح زمین به خوبی دیده می‌شوند و گویای روزی پرباران و ابری هستند. قطره‌های این بارش ریز، نزدیک به هم و پیوسته خواهند بود. این ابرها، به این دلیل که از لایه‌های نزدیک به زمین تشکیل شده‌اند، معمولاً مانند مه تمام آسمان را می‌پوشانند و خورشید را محو می‌کنند و مطابق با پستی و بلندی‌های سطح زمین شکل می‌گیرند. به عنوان مثال، این ابر بر فراز کوه به صورت بلندی و در دره‌ها به صورت گودی دیده می‌شود. معمولاً می‌توانید این نوع ابر یا مه را در منطقه‌ی فیروزکوه مشاهده نمایید.

روزی پرباران و ابری

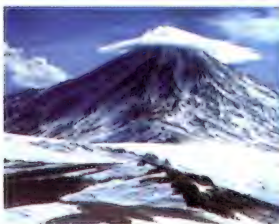
ابرهای خاکستری و نزدیک به زمین معمولاً گویای آب و هوایی هستند که مناسب کوه‌پیمایی نیست و نشان‌دهنده‌ی چندین روز بارندگی پی‌درپی می‌باشد.



◀ ابرهای خاص

کوه کلاه

ابری است که گهگاهی بر فراز قله‌های مرتفع، مانند دماوند دیده می‌شود و مانند کلاهکی آن را در بر می‌گیرد. این ابر پایدار نیست و به شدت تغییر شکل می‌دهد. کلاهک، زمانی شکل می‌گیرد که یک جریان هوای پایدار تا نوک قله ارتفاع بگیرد و همان‌جا و به همان شکل سرد شود. این امر معمولاً نشان‌دهنده‌ی هوای متغیر و ناپایدار است.





ابرهای غلتان (رخش ابر)

این ابر همانند یک استوانه، از بالای کوه به سمت دره سرازیر می‌شود و تلاطم‌های خطرناکی ایجاد می‌کند. غالباً در جبهه‌ی هوای سرد با توفان تندی و آذرخش همراه است. این ابرها ویژه‌ی کوهستان هستند که بسیار نادرند. این نوع ابر مانند تصویر، بر روی محور افقی خود می‌چرخد.



ابرهای ماماتوسی

نوعی ابر کومولوس است که برجستگی‌های آونگی در سطح تحتانی دارند و همیشه با شرایط جوی ناپایدار و اغلب توفانی همراه می‌شوند. گاهی نیز با فاصله‌ی زمانی طولانی از شرایط بد جوی و در روزهایی آرام بر فراز آسمان شکل می‌گیرند.



ابرهای نعل اسبی

این نوع ابر حاصل چرخش افقی هواست و برای پیدایش، نیاز به گردباد دارد. بنابراین در نزدیکی توفان‌های تندی همواره با چرخش دائمی هوا می‌توان آن‌ها را دید. این نوع ابر بسیار کمیاب و زودگذر است.



ابرهای سندان

این ابر یکی از خطرناک‌ترین ابرهاست و زاینده‌ی توفان تندی است. هرگاه این ابر را مشاهده کردید، در سریع‌ترین زمان ممکن خود را به پناهگاه یا جایی امن برسانید.



می‌توانید از تلفن گویای سازمان هواشناسی به شماره‌ی ۱۳۴ و سامانه‌ی پیام کوتاه ۱۰۰۰۳۰۵ و همچنین سایت‌های زیر برای پیش‌بینی هوا استفاده نمایید:

www.weather.ir

www.freemeteo.com

www.accuweather.com

www.mountain-forecast.com

www.snow-forecast.com



برای مطالعه‌ی بیشتر در خصوص ابرها و شرایط متغیر آب و هوایی، کتاب «هواشناسی و طبیعت گردی، کاربرد هواشناسی در فعالیت‌های طبیعی: کوه‌نوردی، طبیعت گردی و سفر»، نوشته‌ی دکتر جعفر سپهری، نشر بهشت را مطالعه فرمایید.

● ایمنی اولیه

بیشتر کوه‌پیمایان با برنامه‌ریزی خوب، انتخاب وسایل مناسب، مهارت‌های لازم و دانش عمومی قادر خواهند بود بر تمامی چالش‌های انواع مختلف مسیرهای کوهنوردی فائق آیند. اما با این حال اتفاقاتی نادیده رخ می‌دهند که باید خود را برای هر احتمالی آماده کنید.

◀ از غریزه و منطق خود استفاده کنید.

مهم‌ترین ابزاری که در مسیر کوه‌پیمایی در اختیار دارید، منطق است. شاید در اعماق وجود خود می‌دانید چه شرایطی را می‌توانید مدیریت کنید و چه شرایطی را نه. اگر بین دوراهی ادامه‌ی مسیر یا بازگشت گیر

تصمیم به بازگشت

بهترین برنامه‌ریزی‌ها، هرگز در تضاد با طبیعت قرار نمی‌گیرند. توفان‌ها، موانع طبیعی و وضعیت زمین (که این آخری ممکن است سخت‌تر از آن چیزی باشد که انتظار می‌رفت)، همه می‌توانند شما را از برنامه عقب بیندازند یا ادامه‌ی راه را ناممکن سازند. «زمان بازگشت»، زمانی است که قبل از صعود به کوه و یا هر نوع برنامه‌ی کوه‌پیمایی مشخص می‌کنید. تصمیم بگیرید که در چه زمانی بازگشت ضروری است. به طوری که بتوانید قبل از تاریکی و جدای از اینکه به مقصدتان رسیده‌اید یا نه به سلامت برگردید. همیشه باید زمانی برگردید که طوفان شدید می‌شود، مخصوصاً اگر در ارتفاعات حرکت می‌کنید؛ جایی که نمی‌توانید هیچ سرپناهی بیابید. زمانی برگردید که در مناطق مرزی و مسیرهای بدون نشانه یا در مه هستید و دیگر نتوانید مسیر خود را پیدا کنید. اگر انرژی کم آورده‌اید یا از سرما می‌لرزید یا اثرات دیگر سرمازدگی را مشاهده کردید، نباید ادامه دهید. اگر در مسیری خطرناک قرار دارید که بسیار چالش‌برانگیز به نظر می‌رسد، برگردید. نمونه‌های این نوع مسیرها، دامنه‌های پرشیب و یخ‌زده‌ی کوه‌ها و رودخانه‌های عمیقی هستند که باید برای ادامه‌ی مسیر از آنها عبور کنید. به این شعار کوهنوردی دقت کنید: «بهتر است صد بار زودتر از اینکه وقتش برسد، برگردید تا زمانی که حتی یک بار دیر شود.»

▶ محدودهای خود را بشناسید.

باید بینید مهارت لازم، استقامت کافی و وسایل مناسب برای مقابله با آب و هوای بد و مسیر دشوار را دارید.



موارد ایمنی شخصی

همه‌ی کوه‌پیمایان و مخصوصاً خانم‌ها باید به این نکات دقت کنند:

■ اگر امکان دارد، از پارکینگی استفاده کنید که همه از آن استفاده می‌کنند. با گروه‌های محلی یا پلیس هماهنگ کنید که مشکلی برای پارک خودروی شما در آن محل وجود نداشته باشد. اگر مشکلی بود، در مناطق نزدیک به آن پارک کنید. بعضی از شرکت‌ها در ازای مبلغی پول، به شما اجازه می‌دهند تا خودروی خود را در محدوده‌ی ساختمان آن‌ها پارک کنید.

■ با کوه‌پیمایان دیگری که در طول مسیر می‌بینید، خوب برخورد کنید. از یکدیگر اطلاعات بگیرید و تجربیات خود را منتقل کنید.

■ اگر به صورت انفرادی یا تنها با یک همراه کوه‌پیمایی می‌کنید و شخص دیگری شما را اذیت می‌کند، نترسید و این موضوع را با کوه‌پیمای دیگری مطرح کنید و از دیگران کمک بخواهید. یک گروه کوه‌پیمایی پیدا کنید و به شخصی که مایه‌ی اذیت شما را فراهم کرده بگویید دوستان خود را پیدا کرده‌اید و از او خداحافظی کنید.

■ اگر در سرپناه شب را به صورت گروهی می‌گذرانید، تازمانی که کوه‌پیمایان دیگر هم برسند، کوله‌ی خود را باز نکنید تا فرصت برای بررسی وضعیت دیگران و اطمینان از آن‌ها داشته باشید.

■ وسایل گران‌بها را رها نکنید یا در معرض دید عموم قرار ندهید. اگر در اردوگاه معروفی استراحت می‌کنید، از شخصی بخواهید تا مواظب وسایلتان باشد. می‌توانید در جایی استراحت کنید که از مسیر پنهان باشد.

■ پول، یا هر وسیله‌ی کوچکی اما گران‌بهای دیگر مانند دوربین را پیش خود نگه دارید. ممکن است قفل کوچکی که روی چادرستان می‌زنید، مانع از ورود سارقان فرصت‌طلب شود.



شرایط سخت

برف و یخ می‌تواند سرعت شما را کاهش دهد و باعث شود نتوانید مسیر خود را ادامه دهید، مخصوصاً اگر یخ‌شکن کفش و تبر یخ نداشته باشید.



عبور از رودخانه‌های کم‌عمق

می‌توان از تخته‌سنگ‌هایی که در کف رودخانه‌های کم‌عمق قرار دارند، به عنوان جای پا استفاده کرد. اما قبل از اینکه کل وزنتان را روی آن بیندازید، هر کدام از آن‌ها را امتحان کنید تا محکم باشند.





برنامه‌ریزی برای آینده

برای اینکه مطمئن شوید مشکلی در برنامه‌ی کوه‌پیمایی شما وجود ندارد، ضروری است تا دوراندیش باشید، با دقت برنامه‌ریزی کنید و قبل از بروز هر اتفاقی، از آن پیشگیری نمایید. درباره‌ی آن منطقه اطلاعات به دست آورید و از دانش عمومی خود استفاده کنید. مواظب باشید در مسیری قرار نگیرید که آمادگی لازم را برای آن ندارید یا از ظرفیت‌های جسمانی و مهارت شما خارج است.

نکاتی که قبل از حرکت باید به آن توجه کنید

■ **برنامه‌ریزی کنید:** کم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که بدانید می‌خواهید چه مسیر یا مسیرهایی را طی کنید و اینکه زمان ایده‌آل برای شروع یا اتمام حرکت شما چه موقع است. از طرف دیگر تصمیم بگیرید می‌خواهید از کدام منطقه برای اردو زدن استفاده کنید.

■ **ارتباط خود را با خانه قطع نکنید:** به یک نفر از اعضای خانواده یا آشنایان خود بگویید کجا می‌روید و انتظار دارید کی برگردد. بهتر است یک نسخه از برنامه‌ی سفر خود را پیش آن‌ها بگذارید که شامل اطلاعاتی درباره‌ی اردوگاه، هم‌نوردان، مسیرها و هر برنامه‌ی خاصی که دارید، از جمله صعود به کوهی خاص از مسیری خاص باشد.

■ **دستورالعمل‌ها را مشخص کنید:** در این دستورالعمل‌ها نحوه‌ی برخورد آن‌ها را زمانی که نتوانستید طبق برنامه تماس بگیرید، شرح دهید. شماره‌ی تماس دفتر هیات کوه‌نوردی آن استان یا شهرستان، ایستگاه جنگل‌بانی و پاسگاه محیط‌بانی، راهنمایان محلی و در صورت امکان چند نفر از کوه‌نوردان و گردشگران منطقه را یادداشت کنید.

■ **شرایط را بسنجید:** قبل از اینکه حرکت را شروع کنید، درباره‌ی موانع جدید مسیر (از جمله برف سنگین، خرابی‌های ناشی از طوفان یخ یا باد، تخریب جنگل ناشی از آتش‌سوزی و پل‌های خراب شده)، سطح آب رودخانه‌هایی که باید از آن‌ها عبور کنید و دسترسی به منابع آب، اطلاعات کسب نمایید.

■ **تجهیزات لازم را همراه داشته باشید:** همه‌ی وسایل ضروری مورد نیاز خود را به همراه داشته باشید که می‌تواند شامل غذا و لباس اضافی باشد. مطمئن شوید که برای آن شرایط، وسایل مناسب و یک لایه لباس اضافه همراه خود دارید.

■ **برنامه‌ی جایگزین داشته باشید:** روی نقشه مسیرهای دیگری را که می‌توانید در مواقع ضروری برای کوتاه کردن مسیر استفاده کنید و به مناطق شهری برسید، مشخص نمایید. اگر فکر می‌کنید ممکن است مایل باشید از برنامه‌ی جایگزین استفاده کنید، آن را یادداشت کرده و در کنار دستورالعملی که در خانه باقی می‌ماند، قرار دهید.

■ **زمانی که به صورت انفرادی حرکت می‌کنید، مراقب باشید:** اصولاً کوه‌پیمایی انفرادی توصیه نمی‌شود. اما اگر به صورت انفرادی حرکت می‌کنید، حتماً یک نسخه از برنامه‌ی خود را در جایی در دسترس در منزل قرار دهید. وقتی به ایستگاه‌های بین راهی رسیدید، نام خود را ثبت کنید. در دفاتر مسیر و گزارش روزانه‌ی آن‌ها امضا دهید. مراقب باشید تا مخصوصاً در مسیرهای دشوار، خطر نکنید.

جا دارد مسئولان فدراسیون کوه‌نوردی و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کشور این مورد را جدی بگیرند و حداقل در مسیرهای مشهور و پررفت و آمد، دفاتری را مخصوص ثبت عبور و مرور کوه‌نوردان به همراه اطلاعات کلی مانند شماره‌های تماس، برنامه و زمان‌بندی مورد نظر گروه، ساعت حرکت به سمت قله و مواردی از این قبیل، مهیا نمایند تا در مواقع خطر بتوان به آن مراجعه نمود و اطلاعات کافی را به دست آورد.

■ **با خودتان گوشی تلفن همراه ببرید:** جدای از اینکه به صورت انفرادی یا گروهی کوه‌پیمایی می‌کنید، وجود گوشی تلفن همراه ضروری است. ببینید اپراتور سیم کارت شما آن منطقه را پشتیبانی می‌کند یا نه. دقت کنید که گوشی‌های تلفن همراه همیشه و در همه جا آنتن نمی‌دهند، مخصوصاً اگر در منطقه‌ای دور دست باشید. نگذارید گوشی شما با آب تماس پیدا کند و در هوای سرد، باتری آن را گرم نگه دارید. در طول برنامه طوری عمل کنید که شارژ آن برای مواقع ضروری باقی بماند و از استفاده‌های بی‌مورد بپرهیزید. ■ **بلندپرواز نباشید:** اگر تجربه‌ی لازم را ندارید، کارهای بلندپروازانه انجام ندهید. اگر شرایط خطرناک است، مسیر دیگری را بیابید تا از برنامه‌ی خود عقب نمانید.

■ **هرگز از برنامه‌ی سفر خود منحرف نشوید:** اگر از برنامه‌ی سفر خود که در ایستگاه‌های بین راهی یا منزل گذاشته‌اید، زیاد منحرف شده باشید، تیم‌های گشت و نجات، کار سختی برای پیدا کردن شما دارند.



شناخت محیط

از نقشه‌ها استفاده کنید تا قبل از حرکت با مسیر آشنا شوید. به شاهراه‌ها، معابر خاص، رودخانه‌ها، سرچشمه‌ها و خصوصیات فیزیکی دیگر، توجه ویژه‌ای داشته باشید. به فکر یک مسیر خروج فوری برای مواقع اضطراری باشید. برای حرکت در کویر باید برنامه‌ریزی بسیار دقیقی داشت تا با چالش‌های متعدد روبه‌رو نشویم.

عکاس: محبوبه علمیه

استان یزد، کویر صادق‌آباد



فصل چهارم:

اردو زدن





● اردو زدن در فضای باز

سپری کردن شب در محیطی فوق العاده، آرامش بخش ترین و لذت بخش ترین قسمت برنامه‌ی کوه‌پیمایی است. اما جدای از اینکه شب را در چادر می‌گذرانید یا روی یک تخت‌خواب مسافرتی یا حتی روی زمین می‌خوابید، حواستان باشد به گونه‌ای حرکت کنید که هم تأثیر کمی از محیط اطراف بگیرید و هم بر آن تأثیر اندکی بگذارید.

◀ محلی برای چادر زدن

باشند. سعی کنید ۲ ساعت قبل از غروب آفتاب، به انتهای مسیر برسید. ۲ ساعت زمان مناسبی است تا منطقه‌ای امن و راحت بیابید، چادر را راه‌اندازی و شروع به پخت‌وپز کنید.

مکان‌هایی را که برای چادر زدن انتخاب می‌کنید ممکن است از نظر درجه‌ی راحتی و آرام بودن متفاوت باشند، اما باید نسبت به شرایط آب و هوایی، امنیت نسبی داشته

منطقه‌ی ایده‌آل

صاف بیابید و مجبور بودید روی سطح شیب‌دار (اما با شیب ملایم) چادر بزنید، قسمتی که سر خود را در آن قرار می‌دهید، در بالای شیب باشد. اگر شیب را پیدا نکردید، دراز بکشید تا جهت شیب را بیابید. بیشتر کوه‌پیمایان ترجیح می‌دهند کنار آب اردو بزنند. در این شرایط، دقت کنید که امکان دارد این کار در فصل‌های مختلف خطرناک باشد. منطقه‌ای را انتخاب کنید که حداقل ۳۰ متر دورتر از آب و بالاتر از هر سطحی باشد که احتمال می‌رود آب بالا بیاید. روی سطح رودخانه‌ی خشک شده

منطقه‌ی ایده‌آل جایی است که در برابر باد و باران‌هایی که توسط باد جابه‌جا می‌شوند، در امان باشد. این موقعیت می‌تواند با یک تخته‌سنگ بزرگ یا بوته‌ی گیاهان و درختانی که سایه‌بان ایجاد کرده‌اند، فراهم شود. ورودی چادر نباید در جهت باد باشد.

برای گذراندن شبی خوب، توجه به ارتفاع هر منطقه از سطح دریا بسیار ضروری است. اما از مناطق فرورفته‌ای که آب باران در آنجا جمع می‌شود، بپرهیزید. اگر نتوانستید منطقه‌ای

▼ توازن برقرار کنید.

یک نمای زیبا و خاص می‌تواند باعث شود شب لذت‌بخشی را بگذرانید، اما حواستان باشد قبل از اینکه چادر را برپا کنید، منطقه‌ای را انتخاب نمایید که همه‌ی نیازهای شما را تأمین کند.





مناطق ممنوعه

معمولاً برای اردو زدن، مناطق مرطوب، بادخیز و بدون پوشش، کم‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما این احتمال وجود دارد که مناطق پست نیز اردوگاه مناسبی نباشند.

درختان

اگرچه بسیاری از درختان موقعیتی دارند که می‌توانند از ما مراقبت کنند، اما شاخه‌های مرده یا خشک‌شده‌ی آن‌ها یا درختانی که در برابر باد تنها مانده و آن‌هایی که در زاویه‌ی نامناسبی قرار گرفته‌اند، می‌توانند پرخطر باشند.

محل ریزش سنگ، برف و یخ

در منطقه‌ای که از اطراف دامنه‌ی کوه سنگ‌ریزه، برف و یخ به پایین ریخته شده و سطح آن را پوشانده است، احتمال ریزش مجدد آن‌ها وجود دارد.

چمنزارها

چمنزارها مناطق ضعیفی هستند و به این دلیل، نباید به عنوان محل اردو زدن انتخاب شوند. ممکن است باد شدید بوزد و میخ‌های کوبیده شده در زمین را جدا کند و زمانی که در چادر نیستید، آن را جابه‌جا نماید. اگر چمنزارها در نزدیکی رودخانه باشند، ممکن است سطح مرطوبی داشته باشند.

سطح خشک رودخانه‌ها

سطح خشک رودخانه‌ها ممکن است تحت تأثیر جریان‌ات سریع آب احاطه شود. این اتفاق کیلومترها پایین‌تر از منطقه‌ی توفان زده رخ می‌دهد. بارش‌های رگباری در مناطق بالادست این رودخانه‌ها، که معمولاً در کوهستان اتفاق می‌افتد، در مدت زمان کوتاهی آن‌ها را پر از آب خواهد کرد.

نزدیک گوسفندسرا

سنگ‌چین‌های گوسفندسرا محل زندگی کنه، کک و حیوانات دیگر می‌باشد.

مسیر تردد

مسیر تردد حیوانات اهلی و وحشی و مسیر عبور کوه‌نوردان برای چادر زدن مناسب نیست. البته محل چادر باید در دید قرار گیرد تا نیروهای امدادی بتوانند به راحتی آن را پیدا کنند.

کف دره‌ها

هوای سرد سنگین‌تر از هوای گرم است و به همین خاطر، به کف دره‌ها نزدیک‌تر می‌شود.

تپه‌های کوهستانی

برخی مناطق باز و بی‌پوشش، نسبت به رعد و برق و بادهای شدید آسیب‌پذیرند.

گذرگاه‌های کوهستانی

این گذرگاه‌ها مانند تونل باد عمل می‌کنند و مکان مناسبی برای چادر زدن نیستند.

اردو نزنید، زیرا ممکن است خودتان را وسط یک جریان سریع آب ببینید.

از اردو زدن در مناطقی که مسیر عبور حیوانات هستند، مانند منابع آب در مناطق خشک، بپرهیزید. چادری که در کنار منبع آب راه‌اندازی شده، ممکن است باعث فراری دادن حیواناتی شود که متعلق به آن منطقه هستند. با این کار حقوق حیوانات را زیر پا خواهیم گذاشت. در عوض شاید حیوانات تصمیم بگیرند به هر قیمتی شده به منبع آب برسند، بنابراین از روی چادر و وسایل شما حرکت خواهند کرد.

مکانی که در آن پخت‌وپز می‌کنید، به این دلیل که بوی غذا را از وسایل خواب شما دور نگه دارد و مانع از اصابت شعله‌های آتش با سطح چادر شود و باعث نزدیک شدن حیوانات به محل چادر نشود، باید ۳۰ متر از چادر فاصله داشته باشد.



▲ اردو زدن نزدیک آب

اگر چادر را در نزدیکی آب برپا می‌کنید، دقت کنید به اندازه‌ی کافی از آب فاصله دارید تا در هنگام بالا آمدن جریان آب، آلودگی زباله‌های شما به آب منتقل نشود.



▲ در کنار چادر آتش روشن نکنید.

منطقه‌ای را برای اردو زدن انتخاب کنید که جای مشخص و آماده‌ای برای روشن کردن آتش داشته باشد تا مجبور نباشید به طبیعت آسیب برسانید. آتش را دورتر از چادر روشن کنید تا باعث پرش شعله‌های آتش به سمت چادر و شعله‌ور شدن آن نشود و مانع از رسیدن بوی غذا به چادر و وسایل شما گردد.



◀ راهاندازی چادر

همه‌ی بخش‌های آن کامل است و هر بخشی در کجا قرار می‌گیرد. سپس آن را جمع کنید و در کوله قرار دهید. دستورالعمل آن را به خاطر بسپارید تا در آینده از آن استفاده کنید.

از چادرها زیرانداز خودشان را دارند. بعضی هم بسیار سبک هستند. می‌توانید به صورت جداگانه، یک زیرانداز اضافه بخرید تا از نفوذ رطوبت جلوگیری کنید. به جای آن می‌توانید از یک لایه پلاستیک ضخیم استفاده نمایید.



۲ چادر را از کوله بیرون بیاورید و روی زیرانداز پهن کنید. اولین کاری که می‌کنید این باشد که میخ‌های چهار گوشه‌ی چادر را به زمین بکوبید. البته جای میخ‌ها را خیلی محکم نکنید چون ممکن است بخواهید آن‌ها را جابه‌جا کنید یا این که کوله‌ی خود را درون چادر قرار دهید. علت این کار را در شماره‌ی ۴ خواهید خواند.



۴ زمانی که همه‌ی تیرک‌ها در جای خود قرار گرفتند (نه قبل از آن)، تیرک‌ها را هم‌زمان با هم در حلقه‌ی پلاستیکی انتهای هر چهار گوشه‌ی چادر قرار دهید. برای اینکه بتوانید هم‌زمان این کار را انجام دهید، برای هر گوشه به یک نفر احتیاج دارید. اگر کسی نبود تا به شما کمک کند، می‌توانید به تنهایی هم این کار را انجام دهید. اگر قبلاً میخ‌های چادر را طبق بند شماره‌ی ۲ به طور موقتی به زمین نکوبیده باشید یا کوله‌پشتی خود را داخل چادر نگذاشته باشید، ممکن است باد زیر چادر تان بزند و شما را با مشکل مواجه کند. فرو کردن تیرک‌ها در جای مخصوص خود، با فشار و عجله باعث سوراخ شدن آن می‌شود.

سوار کردن چادر کار دشواری نیست، اما روش کار هر نوع با انواع دیگر متفاوت است. قبل از حرکت، چادر تان را در حیاط منزل (یا سالن پذیرایی) سوار کنید تا مطمئن شوید

چادر گنبدی

تا جایی که امکان دارد، مکانی را برای اردو زدن پیدا کنید که صاف باشد. اگر از زیرانداز استفاده می‌کنید، اول آن را پهن کنید تا از چادر در برابر سنگ‌های تیز محافظت کند. بسیاری



۱ منطقه‌ی استراحت خود را از سنگ یا هر چیز دیگری که راحتی را از شما می‌گیرد، پاک کنید. اگر از زیرانداز استفاده می‌کنید، آن را پهن کنید. به آرامی تیرک‌های چادر را به هم وصل کنید. هرگز این کار را با فشار انجام ندهید، ممکن است تیرک‌ها بشکنند.



۳ با دقت، تیرک‌ها را درون شیارهای پارچه‌ای یا توری روی سطح چادر قرار دهید. (ممکن است این شیارها با رنگ متمایز مشخص شده باشند.) به تیرک‌ها فشار وارد نکنید، چون ممکن است سطح چادر را از بین ببرند و یا تیرک‌ها بشکنند. ترجیحاً دوفنری این کار را انجام دهید. یک نفر از یک گوشه‌ی چادر، تیرک را وارد شیار کرده و به جلو هل دهد. نفر بعدی از آن گوشه‌ی چادر مسیر عبور تیرک را درون شیار باز کند. اگر یک نفر بودید و مجبور شدید روی چادر بروید، حتماً کفش‌هایتان را درآورید. می‌توانید تیرک‌ها را ثابت نگه دارید و چادر را روی آن بکشید.



جمع کردن چادر

زمانی که چادر را جمع می‌کنید، مراقب باشید تا باعث خرابی سطح چادر و تیرک‌های آن نشوید. گرد و خاک بیرون و درون چادر را پاک کنید. اگر از نوع ساده است، بعد از باز کردن طناب‌ها، آن را تا کنید. طناب‌های سایه‌بان یا پوشش دوم را باز کنید، سایه‌بان را شل کرده و از چادر جدا نمایید. اگر خیس است، آن را تکان دهید تا جایی که ممکن است قطرات آب روی آن نماند. با دقت و ترجیحا با فشار از یک طرف تیرک، آن‌ها را از جای خود بیرون بکشید. (اگر تیرک‌ها کشیده شوند و از کشی که آن‌ها را به هم متصل نموده خارج گردند، بیرون کشیدن تیرک‌ها از چادر

زمانی که چادر را جمع می‌کنید، مراقب باشید تا باعث خرابی سطح چادر و تیرک‌های آن نشوید. گرد و خاک بیرون و درون چادر را پاک کنید. اگر از نوع ساده است، بعد از باز کردن طناب‌ها، آن را تا کنید. طناب‌های سایه‌بان یا پوشش دوم را باز کنید، سایه‌بان را شل کرده و از چادر جدا نمایید. اگر خیس است، آن را تکان دهید تا جایی که ممکن است قطرات آب روی آن نماند. با دقت و ترجیحا با فشار از یک طرف تیرک، آن‌ها را از جای خود بیرون بکشید. (اگر تیرک‌ها کشیده شوند و از کشی که آن‌ها را به هم متصل نموده خارج گردند، بیرون کشیدن تیرک‌ها از چادر



سایه‌بان را سوار کنید. اول آن را با لایه‌ی درونی چادر هماهنگ کنید تا در جای مناسب قرار گیرد. سپس بسته به نوع چادر، آن را با قلاب و حلقه‌های پلاستیکی محکم کنید. سایه‌بان نباید با سطح چادر در تماس باشد، زیرا باعث می‌شود رطوبت به داخل چادر نفوذ کند. علاوه بر آن، فضای ایجاد شده بین پوش دوم و سطح چادر عایق خوبی برای جلوگیری از ورود سرما به چادر است.

چادر را با طناب مخصوص آن به زمین محکم کنید. توجه داشته باشید که حتی چادرهای ساده هم باید به شکلی امن به زمین محکم شوند تا مطمئن شوید زمانی که سایه‌بان را به آن وصل می‌کنید، توسط باد حرکت نکنند. اگر سطح زمین سنگی و آنقدر سفت است که برای محکم کردن چادر مشکل دارید، طناب را به دور سنگ یا شاخه‌ی محکم درختان ببندید. میخ‌هایی را که موقتا کوبیده‌اید، محکم کنید.

لیه‌های زیرانداز را تا بزنید تا زیر چادر قرار بگیرند و مانع از ورود و نفوذ آب به داخل چادر شود. سایه‌بان را به زمین محکم کنید. شاید همیشه لازم نباشد تا از همه‌ی حلقه‌ها و روزنه‌ها استفاده کنید، اما هر چقدر چادر تان را محکم‌تر ببندید، ایمن‌تر خواهد بود. اما وقتی شدت باد زیادتر می‌شود، این موضوع ضرورت می‌یابد. اگر چادر روزنه‌هایی به عنوان هواکش دارد، آن‌ها را باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.



در جایی که امکان بارندگی وجود دارد، دورتادور چادر را شیار به عمق ۱۰ سانتی‌متر حفر کنید و راه آب را از پایین‌ترین نقطه‌ی شیب چادر منحرف کنید. این شیار دقیقا با لایه‌ی پوش دوم (سایه‌بان) مماس باشد. برای این کار، حتما بیلچه همراه داشته باشید.

چادر زدن در اردوگاه

آزاد و هم کمی فضای خصوصی و امن می‌خواهند، سرپناه‌های ساده‌ای در طول مسیر وجود دارند. خودتان هم می‌توانید نمونه‌ی ساده‌ی آن را درست کنید.



▲ جان‌پناه بین‌راهی - مسیر قله‌ی سیلان

سیستم این نوع سرپناه‌ها به گونه‌ای است که هر کس زودتر به آنجا برسد، از آن استفاده خواهد کرد. بنابراین ممکن است در مواقعی که تعداد کوه‌پیمایان زیاد است، جایی به شما نرسد. همیشه برای مواجهه با این گونه مواقع آماده باشید و وسایل ضروری سرپناه همراه خود داشته باشید.

سرچشمه‌ی تهران تهیه نمایید. وقتی زمین سفت است، منطقه‌ای صاف و وسیع را انتخاب و از تیرک‌های قابل تنظیم در دو سر آن، استفاده کنید تا ارتفاع دو طرف چادر متفاوت باشد. می‌توانید با سیم یا طناب چادر خود را محکم و سرپا نگه دارید. وقتی باد به شدت می‌وزد، یک طرف چادر را عمود بر مسیر باد قرار دهید و آن را به زمین محکم کنید. طرف دیگر چادر، ارتفاع بیشتری دارد تا باعث جریان بیشتر هوا و ایجاد نمای بهتر شود.

ممکن است بخواهید در آب و هوای معتدل و در فضای باز بخواهید، در شرایطی که بین شما و آسمان شب حائلی وجود نداشته باشد. اما برای افرادی که هم هوای

استفاده از سرپناه‌های بین‌راهی

همان‌طور که در تصویر می‌بینید، جان‌پناه‌های بین‌راهی کوچک و به شکل‌های بیضی یا مستطیل یا کابینی هستند که به صورت یک طبقه یا دو طبقه در برخی از مسیرها دیده می‌شوند. برخی از آن‌ها حلقه‌هایی دارند که می‌توانید کفش، کوله و کیسه‌ی غذای خود را از آن آویزان کنید تا از دسترس حیوانات مصون بماند. این جان‌پناه‌ها برای استفاده‌ی گروهی هستند، بنابراین خودتان را آماده کنید تا فضایی را به کوه‌پیمایان دیگر اختصاص دهید.

استفاده از برزنت

در آب و هوای خشک که حشرات مایه‌ی اذیت نیستند، پارچه‌های برزنتی سبک جایگزین خوبی برای چادر هستند. پارچه‌های برزنتی هم به صورت دوخته نشده و هم ترکیبی از نایلون یا الیاف سبک و ضد آب در دسترس هستند. هر ۶ مترمربع از این نوع پارچه برای هر نفر کافی است. اما ۷ مترمربع برزنت فضای مناسبی را برای دو نفر کوه‌پیما همراه با وسایل آن‌ها فراهم می‌کند. این پارچه‌ها را می‌توانید از تولیدی‌های چادرهای مسافرتی اطراف چهارراه

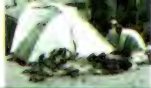


بالا نگه داشتن یک طرف چادر باعث می‌شود هوا در آن جریان داشته باشد.

این سرپناه باید به خوبی و ایمن به زمین محکم شود.

سرپناه برزنتی

برزنت، سرپناهی زیبا را به وجود می‌آورد و چون باز هم در فضای باز هستید، کمی از شما در برابر باد و باران محافظت می‌کند.



▲ خوابیدن در فضای باز

در این شرایط، از پشه‌بند استفاده نکنید. می‌توانید مکانی را با ارتفاع نسبی انتخاب کنید تا بادهای آن منطقه حشرات را از شما دور کند. سعی کنید تا مجبور نشدید از این شیوه استفاده نکنید. در صورت خوابیدن در فضای باز حتماً از مواد دفع حشرات استفاده نمایید. ریختن مقداری تنباکو در اطراف محل خوابتان، تا حدی از نزدیک شدن حشرات به شما جلوگیری خواهد کرد.

نکنید یا چیزی نخورید، به این دلیل که بوی غذا حیوانات را به سمت شما می‌کشاند.

در طول شب، آماده‌ی هر نوع تغییر ناگهانی آب و هوا باشید. چراغ قوه و سرپناه موقتی که سریع سوار می‌شود، مانند کیسه‌ی بیواک، کنار خود داشته باشید.

خوابیدن در فضای باز

اگر مجبور به خوابیدن در فضای باز شدید مکانی راحت، صاف و خشک را برای این کار انتخاب کنید. بنابراین چمن‌زارها و زمین‌های مرطوب مناسب این کار نیستند.

حواستان باشد که به اندازه‌ی کافی گرم باشید، اما دقت کنید کیسه‌خوابتان نسبت به شرایط محیطی خیلی گرم نباشد. کیسه‌خوابی که تماماً با زیپ بسته می‌شود، شما را از حشرات حفظ می‌کند و باید بتوانید لباس‌ها و کوله‌ی خود را در کیسه خواب قرار دهید، اما اگر درون کیسه‌خواب خیلی گرم شد، شاید نتوانید شب را به راحتی بگذرانید. مقداری ماده‌ی دورکننده‌ی حشرات در کنار کیسه‌خواب قرار دهید تا آن‌ها را دور کند.

دقت کنید هر چیزی، مانند غذا که توجه حیوانات را به خود جلب کند، باید در گوشه‌ای دورتر از شما از درخت آویزان شده باشد. از طرفی، در نزدیکی مکان خواب خود، پخت‌وپز

تخت‌خواب مسافرتی (ننو)

این نوع تخت‌خواب‌ها در هر منطقه‌ای که درخت وجود داشته باشد، قابل استفاده هستند، مخصوصاً اگر زمین شیب‌دار، سنگی یا گل‌آلود باشد. تخت‌خواب‌های مسافرتی هیچ اثری بر زمین و طبیعت نمی‌گذارند. مدلی را انتخاب کنید که بندهای شبکه‌ای بزرگ‌تری داشته باشد و در تماس با سطح تنه‌ی درخت پاره نشود. بندهای نگهدارنده باید فاصله‌ی یکسانی را از هر دو سر تخت‌خواب‌های مسافرتی نسبت به بدنه‌ی

تخت‌خواب‌های مسافرتی (ننو) ▲

تخت‌خواب‌هایی که به طور خاص برای طبیعت‌گردی طراحی شده‌اند، سبک و راحت هستند. برخی از آن‌ها، همراه خود زیرانداز هم دارند.





● غذا و آب

تغذیه‌ی مناسب برای کوه‌پیمایی، حیاتی است. اگر می‌خواهید در طول سفر از موقعیت‌های پیش روی خود استفاده کنید و غذا و آب کافی داشته باشید، باید دوراندیش بوده و برنامه‌ریزی کنید. برای لذت بردن از غذای گرم، باید بدانید چگونه از اجاق مسافرتی استفاده کنید یا چگونه آتش روشن کنید.

◀ به میزان آب بدن خود دقت کنید.

همه‌ی مقدار آبی را که نیاز دارید با خود ببرید، اما در مسیرهای طولانی‌تر باید به دنبال آب بگردید و آن را تصفیه کنید تا آب مورد نیاز خود را در طول مسیر تأمین نمایید.

آب برای کوه‌پیمایان ضروری است، مانع از خشکی بوده و باعث می‌شود توازن الکترولیت در بدن حفظ شود و جلوی ضعف ناشی از ارتفاع‌زدگی و حتی سرمازدگی در زمستان را می‌گیرد. در مسیرهای کوتاه، باید بتوانید

منابع آب

کتابچه‌ی راهنما نشان داده شده اعتماد کنید. همیشه مقداری بیشتر از آنچه فکر می‌کنید آب همراه داشته باشید. اگر به منبع آبی رسیدید که خشک است، یا اگر گرم شدید و نتوانستید منبع آب را پیدا کنید، باید از نبوغ خود بهره بگیرید تا منبع آب دیگری بیابید.

تصفیه‌ی آب

دو راه ساده برای تصفیه‌ی آب وجود دارد که آن را قابل آشامیدن می‌کند. اول اینکه آن را از فیلتر رد کنید - روشی که با گذراندن آب از داخل صافی، موجودات ذره‌بینی و آلاینده‌ها را از آن می‌زداید. دوم تصفیه‌ی آب است که با مواد شیمیایی یا جوشاندن آب، آلاینده‌های درون آن را از بین می‌برند. تفاوت عمده‌ی این دو روش این است که در فیلتر کردن، ویروس‌ها کشته نمی‌شوند، به این دلیل که آنقدر کوچک هستند که از صافی رد می‌شوند. به همین دلیل، برخی از کوهنوردان از تجهیزات تصفیه‌ای استفاده می‌کنند که صافی دارند - و هم از عناصر میکروبی کشی

معمولاً نقشه‌ها و کتابچه‌های راهنمای کوه‌پیمایی تنها شامل راهنمای کلی دستیابی به منابع آب هستند؛ به این دلیل که ممکن است شرایط محیطی تغییر کند. به همین دلیل، باید همیشه قبل از حرکت، اطلاعات مربوط به شرایط منابع آب را از منابع محلی به دست آورید.

اساساً دو نوع منبع آب وجود دارد: آب‌های جاری و آب‌های زیرزمینی. از بین این دو، آب‌های زیرزمینی کمتر آلوده می‌شوند. آب‌های جاری ممکن است واقعاً در حال حرکت نبوده و ساکن باشند، اما آب‌های جاری که در ارتفاعات کوه‌ها قرار دارند، به این دلیل که به سرچشمه‌ی خود نزدیک‌ترند، نسبت به پایین کوه یا دریاچه‌ها تمیزتر هستند. همین‌طور که به حرکت خود ادامه می‌دهید، کیفیت جریان منابع آب را یادداشت کنید. اگر چشمه‌ها می‌جوشند و رودها در جریان هستند، می‌توانید به بیشتر منابع آبی که در

◀ محیط زیست بیابان

زمانی که در بیابان حرکت می‌کنید، باید مقدار زیادی آب همراه خود داشته باشید. بسیاری از آب‌های روان در بیابان‌های دنیا، آب شور یا قسمتی از دریاچه‌ی نمک هستند، مانند رود شور کویر شهداد، در استان کرمان.





آب کردن برف

در زمستان یا در ارتفاعات، با منبع نامحدودی از آب، البته به صورت برف و یخ روبه‌رو خواهید شد.

■ سعی نکنید تا با خوردن برف، عطش خود را رفع کنید. این کار بدون اینکه هیچ اثری روی رفع عطش شما داشته باشد، تنها دمای بدن را پایین می‌آورد. همیشه اول آن را ذوب کنید. ■ دنبال منطقه‌ی وسیعی باشید که از برف تمیز پر شده باشد. از برف‌هایی که جای پای حیوانات روی آن است، دوری کنید. ابتدا با بیلچه، بشقاب یا چیزی شبیه به آن چند سانتی‌متر از روی برف‌ها کنار بزنید.

■ برف را در کیسه فریزر تمیز بریزید و آن را در کیسه‌ی تیره‌رنگ دیگری قرار دهید تا گرما را به خود جذب کند. آن را زیر نور خورشید رها کنید تا آب شود. برای اینکه زودتر به نتیجه برسید، می‌توانید از اجاق و یک ظرف استفاده کنید. ■ اجاق را روشن کنید و مقداری آب به اندازه‌ی یک فنجان در ظرف بریزید. صبر کنید تا آب داغ شود. علت این کار این است که اگر بخواهید برف را به صورت مستقیم آب کنید، ته ظرف خواهد سوخت.

■ برف را به آرامی به این مقدار آب جوشیده، اضافه کنید. قبل از اینکه مقدار دیگری برف به آن اضافه کنید، دست نگه دارید تا مقدار برف داخل ظرف آب شود.

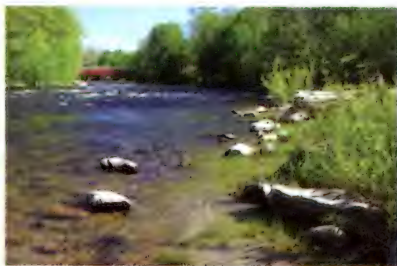
■ آب داخل ظرف را در ظرفی تمیز، ترجیحاً با رنگ تیره بریزید.

■ ظرف را زیر نور آفتاب قرار دهید. رنگ تیره‌ی بدنه‌ی آن، گرما را به خود جذب می‌کند و آب داخل کیسه را به دمای می‌رساند که برای آشامیدن مناسب است.

■ قبل از نوشیدن، مقداری نمک، شکر یا عصاره‌ی لیمو به آن اضافه کنید و بعد میل نمایید. به این دلیل که آب برف هیچ‌گونه املاحی ندارد و ممکن است شما را بیمار سازد.

چگونه برف را ذوب کنیم؟

زمانی که آب داخل ظرف در حال گرم شدن است، برف را به آرامی به آن اضافه کنید.



آب‌های جاری

آب‌هایی که ظاهر تمیز و سرعت زیادی دارند هم می‌توانند آلوده باشند. نمی‌توانید تنها از روی ظاهر قضاوت کنید. برای نوشیدن آب و سوسه نشوید و زمانی را برای تصفیه‌ی آب صرف کنید. آب‌های سرد و یخ‌زده هم همین وضع را دارند.

استفاده می‌کنند. با توجه به سنگینی حمل آن‌ها، بهترین راه برای تصفیه‌ی آب، جوشاندن آن است که از روش اول مطمئن‌تر و راحت‌تر است. با تحمل نیمی از سنگینی دستگاه تصفیه‌ی آب می‌توانید منبع سوخت خود را بیشتر پُر کنید و به راحتی آب را بجوشانید. ضمن اینکه در صورت اجبار می‌توانید از سوخت‌های طبیعی در طبیعت نیز استفاده نمایید. البته استفاده از این روش، کم‌ترین میزان آسیب را به طبیعت وارد می‌کند.

مواد شیمیایی که برای تصفیه‌ی آب به کار می‌روند، شامل کلر، ید و پتاسیم پرمنگنات هستند. قرص ید و قرص کلر، اثر بیشتری دارند و می‌توانید آن‌ها را از داروخانه‌ها تهیه نمایید. با این حال، حداقل ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بتواند انگل‌هایی را که باعث اسهال می‌شود و در بیشتر کشورهای دنیا معمول است، بکشد. اگر شدت آلودگی آب بیش از حد باشد، ابتدا باید زمانی را برای ته‌نشین شدن املاح آن صرف کنید و بعد از افزودن مواد شیمیایی، زمان بیشتری را منتظر بمانید.



نی تصفیه‌ی آب

این نی‌ها با استفاده از تکنولوژی نانو ساخته شده و بدون نیاز به برق و باتری با کشتن باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها آب‌های آلوده را تصفیه می‌کنند.





تهیه‌ی غذا

تا جایی که امکان دارد، غذایی انتخاب کنید که انرژی مورد نیاز شما را تأمین نماید، ضایعات نداشته باشد، راحت بسته‌بندی شود و سبک باشد. با توجه به این موضوع، اگر غذایی که با خود آورده‌اید، تمام شود، مجبورید از روستاهای کوچک غذا تهیه کنید که البته در این صورت دامنه‌ی انتخاب شما

محدود است. تهیه‌ی غذا و در کل خرید از افراد محلی باعث تقویت اقتصاد آن منطقه می‌شود و یکی از ارکان تعریف گردشگری پایدار است. ولی این کار را باید با احتیاط انجام دهید. اگر قصد تهیه‌ی غذا از روستاهای بین مسیر را دارید، باید مواد غذایی خود را با دقت انتخاب کنید و آن‌ها را خوب ببزید تا از بروز بیماری جلوگیری شود.

تهیه‌ی غذا در خارج از کشور

ممکن است وقتی در خارج از کشور هستید، تشخیص غذاها از روی بسته‌بندی آن‌ها سخت باشد، مخصوصاً اگر زبان آن کشور را هم ندانید. قبل از حرکت، درباره‌ی غذاهایی که به احتمال زیاد با آن روبه‌رو خواهید شد، اطلاعات کسب کنید. برای مثال، برنج و انواع ماکارونی در سراسر دنیا یافت می‌شوند و می‌توانید انواع گوشت یا چاشنی را به آن اضافه کنید. اگر امکان دارد از کسی بخواهید تا دستور پخت غذاهای ناآشنا را به شما توضیح دهد یا ترجمه کند. اگر در کشورهای پیشرفته هستید، به دنبال فروشگاه‌های مواد غذایی سالم باشید که معمولاً مواد غذایی بهداشتی و انواع سوپ را عرضه می‌کنند.

موارد ضروری

غذاهایی که باید از آن‌ها بپرهیزید.

غذاهای پرچرب مانند لبنیات و گوشت را کنار بگذارید، به این دلیل که ممکن است در هوای گرم فاسد شوند. اگرچه لذیذ و وسوسه‌برانگیز هستند، اما سعی کنید برای جلوگیری از اسهال، برنامه‌ی غذایی خود را اصلاح کنید. در مصرف کاهو دقت کنید، زیرا آلودگی را به راحتی به خود می‌گیرد. توصیه می‌شود کاهو و سبزیجات را قبل از مصرف به خوبی بشویید.

اطلاعات بیشتر



برای مطالعه‌ی بیشتر به کتاب «تغذیه در کوهستان از الفبا تا هیمالیا»، اثر دکتر ابوالفضل جوادی، انتشارات ایران سنجش مراجعه نمایید.

غذاهای ضروری برای کوه‌پیمایی

برنج، ماکارونی و انواع غلات، غذاهای اصلی در کوه‌پیمایی هستند که در شکل‌های مختلف و در سراسر دنیا دیده می‌شوند. این‌ها غذاهایی خشک و سبک هستند که در آن‌ها آب وجود ندارد و کم‌تر هدر می‌روند. انواع کوکو و کتلت، غذایی محبوب هستند که می‌توان آن را با ترکیبی از چاشنی‌ها مصرف کرد. نوعی از این مواد را انتخاب کنید که آماده هستند یا سریع‌تر آماده می‌شوند.

ایمنی

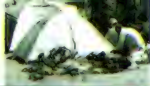
غذای خانگی

مطالعات نشان می‌دهد بیشتر کوه‌پیمایان بیش از اینکه از آب آلوده بیمار شوند، از غذاهای ناسالم و شیوه‌ی آلوده‌ی پخت‌وپز آسیب می‌بینند. برای اینکه غذای سالمی داشته باشید:

- قبل از دست زدن به غذا، پخت‌وپز و خوردن آن، دست‌های خود را بشویید.
- ظرف‌ها را با دیگران مشترک نشوید.
- دقت کنید هر میزان آبی که در پخت‌وپز مصرف می‌کنید، قبلاً جوشیده باشد. اگر به سوپ یا غذای دیگری آب سرد اضافه می‌کنید، دقت کنید غذایتان برای حداقل یک دقیقه در دمای جوش باقی بماند.

■ همیشه برای شستشوی ظرف‌ها، از آبی استفاده کنید که در بطری قرار دارد و جوشیده و تصفیه شده است.

- برای شستن ظرف‌ها از مواد شوینده‌ی تجزیه‌پذیر استفاده کنید. برای از بین بردن ذرات باقی‌مانده‌ی غذا، ظرف‌ها را با یک دستمال یا با استفاده از شن و ماسه پاک کنید.
- هرچند وقت یک‌بار، جرم‌های چسبیده به بطری را پاک کرده و آن را با آب سالم پر کنید.



غذاهای راحت و ایمن در سفر

غذاهای عمده

کرده باشید. غذاهای فاسدشدنی خاصی هم هستند که می‌توانید در آب و هوای معتدل برای چند روز آن‌ها را در کیسه‌های زیپ‌دار (که هوا به آن راه ندارد) نگه دارید. آن‌ها را در وسط کوله‌ی خود قرار دهید تا عایق خوبی برای آن‌ها باشد.

غذاهایی که فاسد نمی‌شوند، بهترین انتخابی هستند که در طول سفرتان باقی خواهند ماند. می‌توانید آن‌ها را به صورت خشک و در قوطی‌های در بسته نگه دارید. غذاهایی را انتخاب کنید که زود پخته می‌شوند تا در مصرف سوخت هم صرفه‌جویی

فاسدشدنی

برنج

بعضی از انواع برنج‌ها، ارزش غذایی کم‌تری نسبت به نوع مرغوب آن دارند. اما زود آماده می‌شوند و در نتیجه سوخت کم‌تری مصرف می‌شود.



فاسدشدنی

گوشت خشک‌شده‌ی نیم‌پز (قرمه)

انواع مختلف آن حتی در هوای گرم هم مدت زیادی باقی می‌مانند. از پدران یا پدربزرگ‌های خود بپرسید که چگونه در قدیم، گوشت قرمه درست می‌کردند. گوشت قرمه برای برنامه‌های طولانی مناسب است.



غلات

هم می‌توانید از انواع غلات گرم استفاده کنید و هم می‌توانید با اضافه کردن آب و شیر خشک به غلات سرد، آن را میل کنید.



انواع کوکو

کوکو سبب زمینگی و کوکو سبزی ماندگاری بیشتری نسبت به کتلت گوشت و شامی دارند.



غذاهای کنسروی

انواع غذاهای کنسروی تا زمان انقضای خود باقی می‌ماند. کنسروی را انتخاب کنید که راحت‌تر باز می‌شود.



پنیر

پنیرهای سفت‌تر، نسبت به پنیرهای نرم‌تر، ماندگاری بیشتری دارند.



اردوگاهی که پخت‌وپز در آن ممنوع است.

معمولاً سنگین‌تر از غذاهای گرم هستند. این راه‌برد تنها برای مسیرهای کوتاه کاربرد دارد. غذاهای نیم‌پز یا خشکی که با اضافه کردن آب و جوشاندن آماده می‌شوند، گزینه‌ی بسیار مناسبی هستند.

بعضی از کوه‌پیمایان ترجیح می‌دهند وقتی مسیری کوتاه را در هوای گرم طی می‌کنند، اجاق یا خودشان نبرند و تنها غذاهای سرد بخورند. این کار باعث می‌شود وزن وسایل پخت‌وپز کاهش یابد. اما غذاهای سردی که نیازی به اضافه کردن آب ندارند،

■ انواع نان

■ انواع غذاهای کنسروی مورد

■ میوه‌ی خشک

■ شیرینی خشک بدون شیره

■ علاقه‌ی شما

■ گوشت خشک‌شده یا نیم‌پز

■ شکلات‌های گندمی

■ ترکیباتی که تنها باید آب سرد

■ خواروبار

■ سبزیجات خام (مانند هویج، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، کرفس)

■ به آن‌ها اضافه کرد و جوشانند.

■ کره‌ی بادام زمینی

■ میوه‌ی تازه

■ پنیر

مصرف آب

مقدار آبی که نیاز دارید، به اندازه‌ی بدن، دما، ارتفاع و میزانی که تحرک داشته‌اید، بستگی دارد. زمانی که در آب و هوای معتدل هستید، برای هر ساعت کوه‌پیمایی حداقل یک لیتر آب همراه خود داشته باشید. اگر هوا گرم‌تر شد، یا کوله‌پشتی شما سنگین است، یا منابع آب در طبیعت کم هستند، مقدار بیشتری آب با خود ببرید. از جدول زیر به عنوان راهنما استفاده کنید.

فصل	تخمین برای هر روز (حداکثر)	میزان واقعی مصرف به ازای هر ساعت
تابستان	۷ لیتر	۱ لیتر
زمستان	۴/۵ لیتر	نیم لیتر تا یک لیتر

▲ اجاق مسافرتی

خوبی استفاده کرد تا کارایی موثری داشته باشند. قبل از حرکت، یک اجاق نو را در منزل امتحان کنید تا مطمئن شوید روش کار آن را می دانید. اگر این کار را انجام دهید، قادر خواهید بود خیلی سریع پختوپز کنید.

تنها چند دقیقه طول می کشد تا اجاق کوهنوردی راه بیفتد، روشن شود و آماده ی پختوپز باشد که بسیار سریع تر از درست کردن طبیعی آتش است. باید از اجاق ها به

بالا بردن اثربخشی اجاق

روش های ساده ی زیادی هستند که می توانند مصرف زمان و سوخت را کاهش دهند. همیشه در ظروف را بگذارید تا گرم بماند. بعضی از انواع اجاق ها درهایی دارند که می توانید از آن ها به عنوان ماهی تابه استفاده کنید. می توانید آن ها را به این شکل به کار ببرید که وقتی در ظرف خود، ماکارونی یا برنج درست می کنید، غذای دیگری مانند

کلتت را روی در ظرف بگذارید و آن را با گرمای حاصل گرم کنید. از طرف دیگر می توانید دور شعله ی اجاق را با لایه های که جلوی باد را بگیرد و تحمل گرمای اجاق را داشته باشد، پوشانید. ورق های تاشوی سبک برای گذاردن دور اجاق با هدف جلوگیری از برخورد باد به اجاق در بازار وجود دارد که در شرایط باد و باران، پختوپز را آسان می کند. این وسیله را بادگیر اجاق گاز می نامند.

شعله پخش کنی که مستقیماً به ظرف متصل می شود و می تواند تا حدودی در برابر باد مقاومت کند.

صفحه ی آلومینیومی، شعله را در برابر باد محافظت می کند.

مقدار سوختی که استفاده می شود، کاهش می یابد.



انعکاس دهنده ی گرما

یک برگه ی آلومینیومی دایره ای شکل که در زیر اجاق قرار می گیرد، گرما را به سمت بالا، جایی که ظرف وجود دارد، منعکس می کند.

بادگیر اجاق

این وسیله برای محافظت از شعله ی اجاق در برابر باد در روزهایی که باد شدید می وزد، ضروری است. گاهی اوقات همراه اجاق یک بادگیر هم وجود دارد، اما معمولاً باید آن را بخرید. این بادگیرها سبک هستند و به راحتی حمل می شوند.

مخزن اجاق

فندک سرخود دارند و برای برخی دیگر، به دلیل اینکه سنگ چخماق مستهلک می شود، باید از کبریت خشک استفاده کرد. برخی هم فندک سرخود ندارند.

مطمئن شوید مخزن مناسبی را برای اجاق خود خریداری کرده اید. اجاق را روی مخزن آن نصب و آن را روشن کنید. بعضی از آن ها



مخزن را با دست خود نگه دارید. ضربه ای به فندک سرخود اجاق بزنید. اجاق باید شعله بگیرد و سوخت را بسوزاند. شعله را تنظیم کنید.

اجاق را در سطحی صاف و در مکانی که هوا به خوبی در آن جریان دارد، قرار دهید. شیر گاز را به اندازه ای بچرخانید تا گاز داخل مخزن به سطح بالا برسد.



ایمنی اجاق

اگر از اجاق‌های مسافرتی با دقت استفاده کنید، ایمن هستند. با مراحلی که در زیر گفته شده است، مطمئن می‌شوید اجاق‌های مسافرتی کارکرد ایمنی دارند:

■ اجاق‌تان را قبل از اینکه با خود به سفر ببرید، بررسی کنید. همیشه برطبق دستورالعمل سازنده‌ی اجاق، از آن‌ها استفاده نموده و آن را تمیز نگهداری کنید.

■ هرگز داخل چادر پخت‌وپز نکنید. پرش شعله‌ها، آتش‌گرفتگی و پر شدن فضای چادر از گاز مونواکسید کربن، از جمله مخاطرات آن است.

■ همیشه قبل از اینکه ظرفی را روی اجاق بگذارید، آن را روی سطحی صاف قرار دهید. از ظرف بزرگ استفاده نکنید. حداکثر حجم ظرفی که با امنیت کامل روی کوچک‌ترین اجاق‌ها قرار می‌گیرند، ۲ لیتر است. ■ از انواع سوخت‌هایی استفاده کنید که مناسب اجاق شما باشند.

■ اگر محفظه‌ی سوخت شما به شکل بطری آب است، آن را علامت‌گذاری کنید تا با بطری آب اشتباه نشوند.

■ حواستان باشد محفظه‌ی سوخت نشستی نداشته باشد.

■ محفظه‌ی سوخت مایع را به طور کامل پر نکنید. اجاق‌ها زمانی که سه چهارم از سوخت پر شده باشند، بهتر کار می‌کنند. به این دلیل که وقتی با تلمبه به داخل آن‌ها فشار وارد می‌کنید، هوای داخل آن‌ها، کمک می‌کند سوخت به آرامی و نرمی از محفظه خارج شود. ■ پرش شعله و سوخت ناکامل (شعله‌ی نارنجی به جای آبی) نشان‌دهنده‌ی این هستند که اجاق درست کار نمی‌کند.

■ قبل از اینکه اجاق را دوباره روشن کنید، صبر کنید تا سرد شود.

اجاق‌هایی با سوخت مایع

این نوع اجاق‌ها تفاوت اندکی با یکدیگر دارند، اما ساختار ساده‌ی آن‌ها که محبوبیت زیادی دارند، در همه یکسان است. سوخت از محفظه به سر اجاق می‌رسد تا با جرقه به شعله تبدیل شود.

با تلمبه‌ی محفظه‌ی سوخت، فشار داخل آن را بیشتر کنید. تقریباً ۲۰ ضربه کافی است تا بهترین نتیجه را به دست آورید. این نشان می‌دهد به اندازه‌ی کافی فشار داخل محفظه زیاد شده است. اگر محفظه پر نباشد، باید بیشتر ضربه بزنید.

شیر کنترل سوخت را ۱ تا ۲ دور بچرخانید تا سوخت مایع از محفظه خارج شده و اجازه دهد هوای داخل لوله خارج شود. شیر کنترل را ببندید. باید بتوانید ببینید که سوخت مایع وارد لوله می‌شود. (در این مرحله دقت کنید که نشستی نداشته باشد)

گاز مایع را با کبریت یا هرچیز دیگری روشن کنید. ممکن است شعله، ارتفاع زیادی بگیرد. صبر کنید تا شعله فروکش کند و قوی‌تر بسوزد. شعله آبی می‌شود و می‌توانید صدای احتراق را بشنوید.

شیر کنترل را باز کنید تا سوخت بیشتری به اجاق برسد. شعله باید صدایی آرام و یکنواخت داشته باشد. اگر به نظر می‌رسد احتراق نیست، سعی کنید با ضربات بیشتر، فشار داخل محفظه را افزایش دهید. (به مرحله‌ی ۱ مراجعه کنید).



موارد ضروری در پخت‌وپز

باید در اجاق‌هایی که فندک سرخود ندارند، از کبریت یا فندک استفاده کنید که در شرایط بارانی هم قابل استفاده باشد.

■ همراه خود کبریت‌های ضد آب و محافظ در برابر باد ببرید.

■ اگر از کبریت‌های استاندارد استفاده می‌کنید، آن‌ها را در پارافین یا واکس فرو کنید تا در برابر آب عایق باشند. قبل از استفاده از کبریت، اثر واکس را از روی آن پاک کنید. طریقه‌ی ساخت کبریت ضد آب در صفحه‌ی ۸۹ بخوانید.

■ اگر کبریت‌هایتان خیس شده‌اند، در مواقع ضروری می‌توانید از ذره‌بین استفاده کنید تا نور خورشید را روی فیتیله متمرکز کرده و آتش روشن کنید. برخی از قطب‌نماها، ذره‌بین دارند.



آتش

علامت دادن نیز استفاده می‌شود. ضروری است تا هر کوه‌پیما بتواند آتش درست کند و آن را روشن نگه دارد.

بیشتر کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان، از اجاق مسافرتی استفاده می‌کنند. این امر به حفظ محیط زیست کمک شایانی می‌کند. اما با این حال، آتش منبع فوق‌العاده‌ی گرماست و برای

درست کردن آتش

نیاز است. اول چوب مورد نیاز خود را جمع کنید و آن‌ها را به صورت کپه درآورید. عجله نکنید و خیلی زود تعداد زیادی چوب را روی هم نریزید. تکه‌های چوب را کم‌کم به آن اضافه کنید.

برای روشن کردن آتش، به مقدار زیادی چوب خشک نیاز دارید. از خاشاک ریز گرفته تا شاخه‌های کوچک و بزرگ درختان مورد



دور تکه‌چوب‌ها را با سه تکه سنگ متوسط (تقریباً به اندازه‌ی یک‌انار بزرگ) بپوشانید. می‌توانید ظرف خود را روی این سنگ‌ها بگذارید. سنگ‌ها را از بستر رودخانه انتخاب نکنید، به این دلیل که آب را به خود جذب کرده‌اند و ممکن است در اثر گرما بترکند. اگر خرده‌چوب یا مواد اشتعال‌زای دیگری از جمله تکه‌های کوچک پوست درخت یا برگ کاج دارید، در اطراف آن بریزید.

روی خرده‌چوب‌ها را (مطابق شکل) با تکه‌های چوب به باریکی خودکار به شکل خیمه درآورید. با تکه‌چوب‌های شبیه چنگال شروع کنید. برای اینکه شکل درستی به خود بگیرند، قاب مستحکمی را به وجود می‌آورند. مزیت این ساختار این است که اگر تکه‌های چوب، کمی مرطوب باشند، گرمای حاصل از خرده‌چوب‌ها، آن‌ها را قبل از اینکه آتش بگیرند، خشک می‌کند.

برای حفظ بیشتر محیط زیست، وقتی می‌توانید از جای آتش قبلی استفاده کنید، در جای جدیدی آتش درست نکنید. اگر به هر دلیلی مجبور شدید در مکانی جدید، آتش روشن کنید، اول آن منطقه را از مواد آتش‌زا پاک کنید. اگر در چمنزار هستید، علف‌های خشک را به شعاع ۵۰ سانتی‌متر بکنید و وقتی کارتان تمام شد، جای آن را خالی بگذارید تا دوباره از نورشد کند. منطقه‌ی آتش را با چند تکه سنگ محصور کنید.

انواع هیزم

وقتی آتش درست شد، نوبت به تکه‌های کوچک چوب و ترکه می‌رسد که آتش بگیرند. برای این کار باید از چوب‌ها چیزی شبیه خیمه درست کنید. بهتر است از ترکه‌هایی که باریک‌تر از مداد هستند، استفاده نمایید. وقتی آتش کامل گُر گرفت، چوب گرد و شاخه‌ی قطور درخت یا کنده را به آتش اضافه کنید تا آتش ماندگاری داشته باشید.

خرده‌چوب، کوچک‌ترین جزء آتشی است که درست می‌کنید و می‌تواند شامل هر چیزی باشد که به سرعت مشتعل می‌شود. تکه‌های کوچک پوست درخت، برگ کاج، شاخه‌های کوچک و خشک، علف و چمن خشک، خاروخاشاک و کاغذ برای این کار مناسب هستند. این مواد به خوبی می‌سوزند و می‌توانند تکه‌های بزرگ‌تر را هم شعله‌ور کنند.



شاخه‌ی درخت



ترکه



چوب سفید



خرده‌چوب



نکات ضروری

ممکن است زمانی که باد به شدت می‌وزد یا بعد از دوره‌ی طولانی بارندگی، درست کردن آتش سخت باشد.

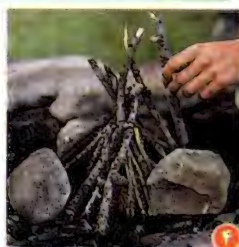
- جایی پیدا کنید که در برابر باد محافظت شده باشد.
- در نزدیکی تنه‌ی درختان و داخل حفره‌ی آن‌ها به دنبال چوب خشک باشید.
- پوست شاخه‌ی افتاده از درخت را با چاقو بتراشید تا به چوب خشک برسید، این چوب می‌تواند به شکل خرده‌چوب دربیاید.
- بیش از مقدار نیاز خود، خرده‌چوب جمع کنید.

سنگ‌ها در اطراف آتش، به شکل حلقه چیده می‌شوند تا از آن ناحیه محافظت کنند.

فندک

می‌توانید علاوه بر کبریت‌های ضد آب، از فندک و چیزی که از آتش در برابر باد محافظت کند و کمی هم مواد قابل اشتعال استفاده کنید تا آتش خوبی به وجود آید.

- صفحات قدیمی و مچاله‌شده‌ی کتابچه‌ی راهنما
- لایه‌ی نقره‌ای پاکت شیر
- شمع تولد
- فندک‌های پارافینی
- توپ‌های دست‌ساز حاوی خاک اره و موم



خرده‌چوب‌ها را آتش بزنید، زمانی که در حال سوختن هستند، چوب سفید یا تکه‌های باریک چوب را یکی‌یکی به آن اضافه کنید. زمانی که شعله بالا گرفت، خیمه فرومی‌ریزد و می‌توانید ظرف را روی سنگ‌ها قرار دهید و پخت‌وپز را آغاز کنید.

تکه‌های چوب بیشتری اضافه کنید تا شعله‌ی آتش به آهستگی زیاد شود. بهترین حالت این است که تکه‌های چوب، باریک‌تر از انگشت شست و کم‌تر از ۳۰ سانتی‌متر طول داشته باشند. یک سمت از آتش را باز بگذارید تا بتوانید به داخل آن دسترسی داشته باشید و در صورت نیاز خرده‌چوب بیشتری به آن اضافه کنید.

ایمنی آتش

ناگهانی با شعله‌های آتش، شعله‌ور شوند.

- تا جایی که امکان دارد آتش را در اندازه‌ی کوچک درست کنید. چوب‌ها نباید از اندازه‌ی صاعد دست بزرگ‌تر باشند.
- شعله‌ای که از برخی انواع چوب‌ها متصاعد می‌شود، ارتفاع بیشتری دارند. آتش را دورتر از چادر و کوله‌ی خود درست کنید و مراقب لباس‌ها مخصوصاً لباس‌های از جنس پلاستیک و شمعی خود باشید.
- همیشه یک ظرف آب در کنار آتش قرار دهید و هرگز نسبت به آتش بی‌توجهی نکنید.
- زمانی که کارتان با آتش تمام شد، با پوشاندن آن از شن، خاک یا آب، آتش را به طور کامل از بین ببرید.

معمولاً آتش‌هایی که در محل استراحت کوه‌پیمایان در جنگل درست شده و از کنترل خارج می‌شوند، باعث آتش‌سوزی جنگل می‌گردند.

- وقتی باد شدید می‌وزد و منطقه خشک است، آتش بیشترین خطر را دارد. در این شرایط، تنها باید در مواقع اضطراری آتش روشن کرد. آتش را در جایی درست کنید که در معرض باد نباشد. البته مقدار کمی باد برای خوب سوختن آتش نیاز است. تا جایی که امکان دارد، آتش را در اندازه‌ی کوچک درست کنید.
- آتش را روی خاک، شن یا مسنگریزه درست کنید و منطقه را از مواد اشتعال‌زا از جمله برگ کاج و خرده‌چوب پاک نمایید.
- ممکن است درختانی که کج شده‌اند، به طور



◀ بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی در برنامه‌های کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی بسیار حائز اهمیت است. نبود امکانات نظافتی در طبیعت، وجود انگل‌ها و باکتری‌ها در آب‌های آلوده و فعالیت جسمانی، باعث می‌شود آسیب‌پذیری بدن نسبت به بیماری‌ها بیشتر شود. از این رو، رعایت بهداشت فردی به منظور پیشگیری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها برای همگان ضروری است.

■ عرق کردن بدن هنگام کوه‌پیمایی می‌تواند مشکلاتی را به وجود بیاورد. بهتر است لباس زیر که با پوست بدن در تماس است، از جنس نخ و یا لباس مخصوص لایه‌ی زیرین باشد که در فروشگاه‌های لوازم کوه‌نوردی فروخته می‌شود. لباس زیر نباید با بدن اصطکاک برقرار کرده و باعث زخم شدن و عفونت آن شود. ■ عرق کردن موها در درازمدت باعث مشکلات پوستی می‌شود. توصیه می‌شود موی سر خود را کوتاه کنید تا هم تعریق پوست کمتر باشد و هم موی سرتان گرد و غبار کمتری را به خود جذب کند. هر از گاهی در هوای گرم موهای خود را بشوئید یا آن‌ها را در جریان باد قرار دهید تا تمیز شود. توجه داشته باشید که در هوای سرد، سر خود را حتماً بپوشانید. ناخن‌های خود را سه روز قبل از شروع برنامه کوتاه نمایید. بهتر است مقداری از ناخن خود را برای انجام برخی کارها، مانند باز کردن گره‌نگه دارید، اما بلند بودن ناخن‌ها باعث جمع شدن آلودگی در زیر آن‌ها می‌شود.

■ تلاش کنید در فرصتی مناسب جوراب‌های خود را بشوئید و یا دسته‌کم پا را از جوراب درآورده و با شستشو یا هوا دادن آن، تنفس سطح پوست پا را تسهیل کنید. ناحیه‌ی قوزک پا تا نوک انگشتان، به دلیل باقی ماندن در کفش و تعریق شدید، بیشتر در معرض آلودگی قرار دارند.

■ شستشوی مکرر آب و هم‌چنین در معرض آفتاب قرار گرفتن دائمی آن، باعث خشکی پوست دست شده و به آن آسیب می‌رساند.

هنگام خشکی زدن دست از پماد نرم‌کننده، مانند وازلین استفاده کنید. بهتر است در تمامی مواقع، حتی در تابستان یک جفت دستکش نازک شهری به دست داشته باشید تا دستتان در اثر برخورد با وسایلی مانند باتون و بند کفش کثیف نشود. حتماً قبل و بعد از غذا و بعد از قضای حاجت، دست‌های خود را با صابون بشوئید.

■ تا حد ممکن، سطح پوست را با وسایلی مانند عینک، کلاه آفتابی و دستمال گردن بپوشانید. با این حال، به خاطر زیاد شدن اشعه‌ی ماوراء بنفش در ارتفاعات و هم‌چنین انعکاس آن در محیط‌های برفی و یخی از کرم‌های ضد آفتاب که ضریب حفاظتی (SPF) ۴۰ به بالا دارند، استفاده نمایید. توجه داشته باشید کرم مرطوب‌کننده باعث تشدید خشکی پوست در محیط‌های سرد می‌گردد. بنابراین علاوه بر پوشاندن صورت با عینک توفان، عینک آفتابی، دستمال گردن و کلاه توفان می‌توانید از وازلین یا گلیسرین استفاده کنید تا از پوست شما محافظت شود. ■ صورتی که تازه اصلاح شده، حساسیت بیشتری به نور خورشید و سوزش در اثر عرق و عوامل آسیب‌رسان دیگر دارد. به همین خاطر، قبل از برنامه صورت خود را اصلاح نکنید. از پمادهای مرطوب‌کننده‌ی لب با ضریب حفاظت (SPF) مناسب، برای حفاظت از لب‌ها استفاده نمایید.

■ بهداشت دهان و دندان با نخ دندان و مسواک فراموش نشود. از هر فرصتی برای

بهداشت اجتماعی

در محیط کوهستان سروصدا ایجاد نکنید. صحبت کردن با صدای بلند و بالا بردن صدای موسیقی آرامش طبیعت را به هم می‌زند و در محیط‌های اردوگاهی، باعث آزار و اذیت هم‌نوردان دیگر می‌شود. صبح زود، هنگام خروج از کمپ یا زمانی که دیر وقت به محل کمپ می‌رسید، بدون سروصدا کارتان را انجام دهید. همسایگان شما که در کیسه‌خواب خود دراز کشیده‌اند، قطعاً به استراحت نیاز دارند. لحظه‌ای جای خودتان را با آن‌ها عوض کنید.



حافظ محیط زیست باشیم

■ در میان برنامه‌های فردی، دوستانه و گروهی خود حتماً برنامه‌ی پاکسازی مسیری را به عهده بگیرید و سعی کنید دیگران را تشویق به این کار کنید.

■ زباله‌های خود را حتماً پایین بیاورید، حتی اگر در آن محیط جایی برای انباشت زباله وجود داشته باشد یا هزینه‌ای هم از این بابت یا با عنوان مختلف از شما گرفته باشند. بدانید که خارج کردن زباله‌های شما از محیط در درجه اول زمان‌بر است و مدتی که در طبیعت باقی می‌ماند تأثیر منفی خود را می‌گذارد و در درجه‌ی بعد هزینه زیاد آن است که می‌تواند در جاهای بهتری مصرف شود. علاوه بر آن مقدار قابل توجهی توسط باد و حیوانات منطقه به اطراف پراکنده می‌شوند.

■ به دوستانی که تازه به جمع طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان پیوسته‌اند و اهمیت این موضوع را نمی‌دانند دوستانه تذکر دهید. حتی برای جمع‌آوری و حمل زباله به آن‌ها کمک کنید. قطعا از این اقدام نتیجه مثبت می‌گیرید.

■ همیشه در مسیر پاکوب حرکت کنید و از چیدن گل‌ها و لگدکوب کردن گل‌ها و گیاهان و شکستن شاخه‌های سبز درختان خود داری کنید. لانه‌ی پرندگان و جانداران دیگر را خراب نکنید و به تخم یا جوجه‌ی آن‌ها دست نزنید و جانورانی مانند لاک پشت را جابه‌جا و اذیت نکنید.

دور از محل اردوگاه و مسیر رفت و آمد بریزید و مواد دیگری را که جذب طبیعت می‌شوند، مانند پوست گردو و پوسته، با کندن چاله‌ای خاک کنید. قوطی خالی کنسرو و مانند آن را خوب فشرده کنید تا جای کم‌تری در کوله‌پشتی بگیرید.



نوشیدن آب استفاده کنید تا فعالیت دستگاه ادراری به خوبی صورت پذیرد. مثانه را در اولین فرصت خالی کنید تا هم درد را تحمل نکنید و هم از ته‌نشین شدن رسوبات در مثانه جلوگیری نمایید.

بهداشت محیط

انباشته شدن زباله‌ها و پسماندها در طبیعت باعث تخمیر آن‌ها شده و گازهای آلوده‌ساز تولید می‌کند. سوزاندن لاستیک و پلاستیک نیز موجب آلودگی هوا می‌شود. علاوه بر آن صحنه‌ی انباشت زباله در محیط‌های طبیعی بوی ناخوشایند و جلوه‌ی دیداری بدی ایجاد می‌کند که لذت کوه‌پیمایی را از شما و کوه‌نوردان دیگر می‌گیرد. هر ساله، هزینه‌ی هنگفتی برای تخلیه‌ی زباله، حتی از مسیرهای مرتفعی، مانند قله‌ی دماوند و علم‌کوه، پرداخت می‌شود و از طرفی به علت حجم زیاد و پراکندگی زباله‌ها امکان پایین آوردن تمام آن‌ها وجود ندارد. اگر این روند بدین گونه ادامه یابد، شاهد فجایع غم‌انگیزتری در این خصوص خواهیم بود. توجه به برخی موارد تا حد زیادی می‌تواند مانع از بروز این فجایع شود.

تا می‌توانید کم‌تر زباله تولید کنید

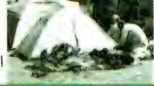
■ قدم اول برای محافظت بیشتر از زمین ورزش کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان که همان محیط طبیعت است، تولید زباله‌ی کم‌تر می‌باشد.

■ در طبیعت کم‌تر از وسایلی که نیاز به باتری دارد استفاده کنید.

■ به دلیل زمان زیاد مورد نیاز برای تجزیه‌ی ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی در طبیعت، از آن‌ها استفاده نکنید؛ حتی اگر مطمئنید بعد از مصرف آن‌ها را برمی‌گردانید.

■ از غذاهای کنسروی کم‌تر استفاده کنید. در صورت امکان با رعایت نکات بهداشتی، مقداری از غذای خود را از روستاهای بین راه تأمین نمایید.

■ مازاد مواد خوراکی را که مطمئنید برای جانداران ضرر ندارند، مانند خرده‌نان‌هایی که قابل مصرف نیستند یا پوست میوه، در محلی



◀ پیدا کردن غذا در طبیعت

بیشتر کوه‌پیمایان، به دنبال مصرف غذاهای طبیعی هستند و آن را تجربه‌ای خوب می‌دانند، اما آن‌ها منابع مناسبی برای تغذیه نیستند.

گیاهان خوراکی

انواع میوه‌های توتی‌شکل و بوته‌ای، در تابستان در چمنزارها و جنگل‌ها می‌رویند. آن‌ها را در یک بطری آب جمع کنید و همراه با صبحانه بخورید. بسیاری از گیاهان - یا به طور کامل یا بخشی از آن‌ها - قابل خوردن است. می‌توانید والک، پیازچه، پونه و تره کوهی را از کناره‌ی جویبارها بچینید و بعد از شستشوی کامل

برای یافتن این غذاها، باید از محل رشد آن‌ها باخبر باشید و بتوانید آن‌ها را تشخیص دهید. دقت کنید اگر می‌خواهید در طبیعت به دنبال غذا بگردید، مراقب باشید که فقط در هنگام برداشت محصولات زراعی این کار را انجام دهید.

به عنوان چاشنی همراه با غذا میل نمایید. قارچ‌های خوراکی، منبع غذایی خوبی هستند که می‌توانید به غذای خود اضافه کنید، اما قبل از آن مطمئن شوید که می‌توانید آن‌ها را از یکدیگر تشخیص دهید. قارچ‌های مورکلا، سفید و چتری هستند و عمومیت بیشتری دارند و البته به راحتی شناخته می‌شوند. اما حتی اگر ذره‌ای شک دارید، آن‌ها را نخورید. به عنوان یک قانون باید بگوییم هر چیزی را که به طور کامل نمی‌شناسید، نخورید.

▶ چاشنی غذا

می‌توانید این گیاهان را به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید. حتماً با محلول ضد عفونی کننده آن‌ها را خوب بشویید.

▶ پیازچه



▶ پیازچه



▶ پونه کوهی

▶ تره کوهی

▶ تشک



▶ زرشک



▶ توت‌فرنگی



▶ ازگیل



▶ زالزالک



▶ میوه‌های بوته‌ای

این نوع میوه‌های خوراکی، ترش، شیرین، آبدار و سرشار از ویتامین هستند. شاخه‌های برخی از آن‌ها مانند تشک و زرشک، تیغ‌دار است. بنابراین مراقب آسیب‌دیدگی بدن و لباس خود باشید.



چای کوهی ▲



گل کاو زبان ▲



آویشن ▲

بومادران ▲



دمنوش‌های گیاهی ▲

این گیاهان در قسمت‌های مختلف کوه‌های ایران یافت می‌شوند. می‌توانید آن‌ها را در اردوگاه به جای چای، دم کرده و میل نمایید. با مراجعه به کتاب‌های تخصصی قواید هر کدام را بشناسید و با توجه به مزاجتان از آن‌ها استفاده کنید. می‌توانید چند مورد از آن‌ها را با هم ترکیب نمایید. پیشنهاد می‌شود خشک‌شده‌ی این گیاهان را از عطاری تهیه نمایید و همیشه در کوله‌ی خود داشته باشید.

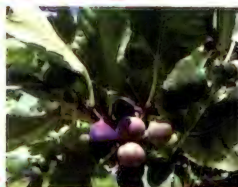
▲ کتاب طبیعت‌گردی با گیاهان ایران، اثر مجید اسکندری از انتشارات ایران‌شناسی، بیش از ۷۰۰ نوع از گیاهان دارویی، صنعتی، خوراکی، سمی و زینتی از سرتاسر ایران را معرفی کرده تا مورد استفاده‌ی عموم علاقمندان به طبیعت و محیط زیست باشد.

انار وحشی
میانکاله ▲

انگور ▲



انجیر کوهی ▲



آلوچه ▲



بلوط ▲

گل‌ابی جنگلی ▲



میوه‌های درختی ▲

معمولاً در مسیرهای جنگلی که در بخش‌های مختلف کشورمان پراکنده هستند، کمابیش به میوه‌های درختی برمی‌خوریم. انواع آلوچه، سیب، گل‌ابی، انار، انگور و انجیر جنگلی و بلوط و مانند آن به صورت خودرو می‌رویند. اگر در خوردن آن‌ها زیاده‌روی کنید و شستشوی لازم در آن‌ها صورت نگیرد، احتمال ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شدت می‌گیرد.

▶ قارچ های خوراکی

قارچ های خوراکی در فصل بهار در برخی نقاط کوهستان می رویند. این قارچ ها معمولاً بعد از بارندگی ها همراه با رعد و برق سر از خاک برمی دارند و لایه ای از خاک روی آن ها را می پوشانند. به همین خاطر، پیدا کردن آن ها نیازمند مهارت است. می توانید از افراد بومی و محلی بپرسید که کدام قسمت منطقه ای آن ها قارچ خیز است. توجه داشته باشید که برخی از قارچ ها سمی و خطرناک هستند. قبل از استفاده، از خوراکی بودن قارچ اطمینان حاصل کنید. کتاب قارچ های سمی که توسط انتشارات ایران شناسی به چاپ رسیده است، شما را در شناسایی قارچ های سمی یاری می کند.



▲ قارچ کوهی



▲ قارچ مورکلای



برگ گیاه ریواس خوراکی نیست، هنگام چیدن گیاه، برگ آن را دور بریزید تا فضای کمتری را در کوله ی شما اشغال کند.

قسمت های خوراکی گیاه ریواس که مزه ی آن ها با هم، کمی متفاوت است. هنگام چیدن گیاه، سعی کنید آن را از ریشه جدا نمایید.



▶ ریواس

می توانید از اواسط فروردین تا اواخر اردیبهشت، این گیاه را در بخش های مختلفی از طبیعت و ارتفاعات ایران مشاهده کنید. مزه ی ترش این گیاه، علی رغم جذابیتی که دارد، می تواند باعث افت فشار خون شما شود. بنابراین در میزان خوردن آن احتیاط کنید. اگر زمان و موقعیت به شما اجازه می دهد، مقداری از آن را بچینید و به منزل بیاورید. در این فصل، آبگوشت و خورش ریواس، غذای مورد علاقه ی برخی از طبیعت گردان است.

▶ خورش ریواس



▲ اسپند

این گیاه غیر خوراکی است ولی سوزاندن دانه های سیاه و کوچک آن، علاوه بر ایجاد بوی مطبوع، خاصیت ضد عفونی کننده هم دارند. این گیاه بیشتر در بیابان های کم آب رشد می کند و در ارتفاعات به سختی دیده می شود.



ماهگیری

می‌توانید از دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و دریاها، شام خوشمزه‌ای فراهم کنید. اگر می‌خواهید برای شام، ماهی تازه میل کنید، روزها را کوه‌پیمایی کنید تا بتوانید در جای مناسب توقف نموده و ماهی تازه بخورید. بعد از اطمینان از آلوده نبودن آب منطقه و اطمینان از اینکه در زمان یا مکان ممنوعیت صید ماهی قرار ندارید، با روش‌هایی که می‌شناسید چند ماهی صید کرده و نوش جان کنید. البته این کار بسته به اقبال و مهارتی که دارید، ممکن است کم یا زیاد طول بکشد.



صدف

کاملأ سمی. تحت هیچ شرایطی آن را لمس نکنید.



قارچ مرگ

بیشتر انواع این میوه سمی هستند، بنابراین نباید از آن بخورید.



یک نوع میوه‌ی تخم سفید

گیاهان سمی

بسیاری از گیاهان سمی در مناطق گرم، شبیه به انواع خوراکی آن‌ها هستند. بنابراین در این مناطق از هر نوع گیاهی بپرهیزید، مگر اینکه مطمئن باشید.

اول گیاه را امتحان کنید.

آزمون خوراکی بودن گیاه، تنها برای مواقع ضروری است. برای تست، حداقل به ۲۴ ساعت زمان نیاز دارید. همه‌ی اجزای گیاه باید در این تست امتحان شوند.

۱ گیاه را بو کنید تا ببینید بوی تند یا اسیدی می‌دهد یا نه. ۲ گیاه را به پوست خود بچسبانید و ۱۵ دقیقه صبر کنید، ببینید آیا بدنتان گیاه را بشکند تا باز شود و آن را دچار خارش می‌شود یا



تست خوراکی بودن

انواع سمی از این نوع گیاه وجود دارد.



گیاه با دماغه‌ی طوماری

نه. ۳ تا ۸ ساعت از خوردن آن خودداری کنید. ۴ برای اینکه ببینید خاصیت سوزش دارد، آن را به مدت ۳ دقیقه روی لب‌ها و ۱۵ دقیقه روی زیانتان قرار دهید. ۵ مقدار کمی از گیاه را گاز بزنید و ۱۵ دقیقه در دهان خود نگه دارید. ۶ اگر هیچ حس سوزش یا ناراحتی احساس نکردید، آن را قورت دهید و ۸ ساعت صبر کنید. ۷ اگر هیچ عکس‌العمل خطرناکی دیده نشد، مقدار کمی از گیاه را بخورید و ۸ ساعت دیگر صبر کنید.

۸ اگر عکس‌العمل خطرناک دیگری مشاهده نشد، می‌توان گفت شاید گیاه برای خوردن ایمن باشد، آن هم فقط توسط همان فرد.

گیاهان غیر خوراکی

هرگز غذاهایی را که در طبیعت پیدا می‌کنید و شناخت کاملی از آن‌ها ندارید، نخورید. به خاطر داشته باشید برخی از این گیاهان تنها در دوره‌ی خاصی از رشد خود خوراکی هستند. هرگز میوه‌ی تخم سفید نخورید، تقریباً همه‌ی انواع آن سمی هستند.

اگر می‌خواهید گیاهان طبیعی بخورید، ویژگی‌های خاص و محل رویش آن‌ها را همراه با ظاهری سمی که می‌توان آن‌ها را با هم اشتباه گرفت، به خاطر بسپارید. می‌توان به راحتی قارچ‌های سمی و خوراکی را با هم اشتباه کرد که موجب مرگ حتمی می‌شود. قارچی را که شبیه قارچ چمنزار است، ولی در جنگل می‌روید، نخورید. قارچ‌های خوراکی چمنزار در چمنزار می‌رویند. اما قارچ‌های سمی که ظاهری مشابه آن دارند، در جنگل رشد می‌کنند.



● اردو زدن با حداقل تأثیر روی طبیعت

هم‌زمان با گسترش کوه‌پیمایی در بین مردم، محیط زیست هم از این پدیده تأثیر می‌پذیرد. در برخی مناطق به دلیل استفاده‌ی بیش از حد، مناظر طبیعی از بین رفته و منابع آب، آلوده شده‌اند. به این هشدارهای کلی دقت کنید تا هیچ اثری بر محیط اطراف خود نگذارید. حتی اگر در مسیری مبلغی به عنوان جمع‌آوری زباله یا عنوان دیگر از شما دریافت می‌کنند، حتماً زباله‌های خود را برگردانید. تنها چیزی که از طبیعت برمی‌دارید، عکس باشد و تنها چیزی که جا می‌گذارید، جای پایتان.

◀ تکنیک‌های کاربردی

بهداشت، تولید زباله‌ی کم‌تر و رهانکردن آن در طبیعت و جلوگیری از به‌هم‌ریختگی محل استراحت است. استفاده‌ی بیش از حد از آتش نیز اثرات مخرب زیادی به همراه دارد، مخصوصاً در مناطقی که چوب کمیاب است.

ضروری است از طبیعت طوری استفاده کنیم که کم‌ترین تخریب را روی آن داشته باشیم. اگر وضعیت فعلی برای آن‌ها مناسب نیست، همه چیز را به شکل اولیه برگردانید. چیزهایی که باید به آن‌ها توجه بیشتری داشته باشید، سیستم فاضلاب، مراعات

توجه به محیط زیست

خسته‌کننده‌ای مانند ترافیک و شلوغی را در پی دارد، تأثیر مخربی بر محیط زیست می‌گذارد. صحنه‌ی زباله‌های تلمبار شده در سواحل خزر و شهرهای شمالی کشور را حتماً دیده‌اید. می‌توانید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در ایام شلوغ به شهرهای دیگر ایران سفر کنید که جذابیت آن‌ها کم‌تر از شمال کشور نیست. اگر به هر دلیل، نمی‌خواهید شمال را از دست بدهید، حداقل از بیلاق‌ها، روستاها و جاذبه‌های گردشگری بین راه استفاده نمایید. به عنوان مثال، از شهر تهران تا شهر آمل که یکی از چهار راه اصلی دسترسی به شمال

برای اینکه کم‌ترین اثر را روی محیط اطراف خود بگذارید، قبل از حرکت، اطلاعاتی درباره‌ی مسیر و مقصد خود کسب کنید. ببینید چه زمانی از سال، مسیر مملو از گردشگران مختلف است و سعی کنید در آن نزدیکی مسیری مشابه این مسیر اما خلوت‌تر بیابید. به عنوان مثال، در کشور ما در تعطیلات نوروز یا تعطیلات چندروزه‌ی سال، جمعیت زیادی به سمت سواحل شمالی کشور رهسپار می‌شوند. این موضوع علاوه بر اینکه تبعات

▼ مناطق استراحت با اثرپذیری کم

اردو زدن در جایی که پوشش گیاهی زیادی دارد، باعث تخریب محیط زیست می‌شود. تا حد ممکن چادر خود را جایی برپا کنید که کم‌ترین آسیب را به آن منطقه وارد نماید. معمولاً در مسیرهای کوه‌پیمایی مکان‌های مشخصی برای اردو زدن وجود دارد که با سنگ‌چین مشخص شده است. تصویر زیر مربوط به اردوگاه شب‌مانی بین کمان کوه و آزادکوه در البرز مرکزی است که با سنگ‌چین مشخص شده است.





باعث می‌شود در باتلاق‌های ناشناخته و در نقطه‌ای کور گیر نیفتید. همیشه چادر خود را به زمین یا سطحی ثابت، محکم ببندید. به قوانین، مخصوصاً قوانین مربوط به عبور یا استفاده از آتش توجه کنید. همیشه از قوانین مربوط به استفاده از آتش در اردوگاه‌ها پیروی نمایید. به جای روشن کردن آتش، از اجاق استفاده نمایید و در مناطقی مانند صحرها و دشت‌های مرتفع، هرگز آتش روشن نکنید. هیچ‌وقت در آب و هوای خشک، وقتی باد شدیدی در حال وزیدن است، آتش درست نکنید. هرچه با خود آورده‌اید، حتی زباله‌ها را از آن محل دور کنید. هر زباله‌ی پنهانی هم که در آن منطقه بماند، توسط حیوانات یافت و به اطراف پرت می‌شود.

آثار قدیمی مناطق مختلف مانند تابلوی راهنمای قدیمی، کوزه‌ی شکسته یا هرچیز دیگری که ممکن است پیدا کنید را با خود به خانه نبرید. بعضی از این آثار باید در جای خود باقی بمانند تا مورد استفاده‌ی گردشگران یا دانشمندان قرار گیرند. مناطق دوردستی که به آنجا سفر کرده‌اید، محل سکونت حیوانات است، بنابراین در مسیر جانوران شکاری یا در نزدیکی منابع آبی که از آن استفاده می‌کنند، اردو ننزید (مخصوصاً در مناطق خشک). هرگز به حیوانات آن مناطق غذا ندهید، چون ممکن است غذایی که انسان استفاده می‌کند، برای آن‌ها خطرناک یا برای آن منطقه آفت‌زا باشد. حتی ممکن است از غذای غیرطبیعی که انسان‌ها به آن‌ها داده‌اند مریض شوند. البته حیوانات به طور غریزی غذای خود را تشخیص می‌دهند و آنچه برایشان مضر باشد، نمی‌خورند. اما اگر بخواهید حقوق حیوانات را به طور کامل رعایت کنید، باید احتیاط‌های لازم را در این زمینه انجام دهید. این را هم بدانید رعایت حقوق حیوانات در بعضی مناطق ایجاب می‌کند به آن‌ها غذا دهید، مانند ریختن خرده‌نان‌های ته سفره برای پرندگان.



▲ از مناطق علامت‌گذاری شده، خارج نشوید. گردشگران بسیاری در مناطق شناخته‌شده‌ای هستند که روی طبیعت اثر مخرب می‌گذارند. در مسیر عمومی باقی بمانید و از آن تخطی نکنید.

کشور است و سالانه میلیون‌ها نفر از این مسیر خود را به شهرهای شمال کشور می‌رسانند، ده‌ها جاذبه‌ی طبیعی و فرهنگی گردشگری وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها بهره‌مند گردید.

برای اطلاعات بیشتر از جاذبه‌های این مسیر به کتاب «جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز» از انتشارات مهرسا مراجعه نمایید. با گروه‌های کوچک کوه‌پیمایی همراه شوید تا اثر کم‌تری بر محیط بگذارید. زمانی که در حال حرکت هستید، از مسیر پاکوب جدا نشوید و برای استراحت بین راه بایستید. این کار باعث کاهش اصطکاک و حفظ پوشش گیاهی می‌شود. در زمین‌های باتلاقی یا گل‌آلود، راهی را در اطراف آن بپایید و به مسیر خود ادامه دهید، در غیر این صورت سعی کنید توقف کنید. این کار

تمیز کردن محل استراحت

مناطقی که بیشتر برای استراحت مورد استفاده قرار می‌گیرند، در معرض نابودی هستند. سعی کنید این مناطق را از شرایط قبلی آن‌ها تمیزتر نگه دارید و همه‌ی وسایل غیرضروری را از آن محل دور کنید. اگر حلقه‌ی آتش درست می‌کنید، جای علف را با پوشش چمنی پر کنید تا آن منطقه را به شرایط اولیه بازگردانید. اگر از اجاق آتشی که موجود است، استفاده می‌کنید، هر چیز اضافی را از آن پاک کنید و مطمئن شوید هیچ پسماند غذایی در آتش باقی نماند. نواحی اطراف آن را تمیز و سپس محل را ترک کنید.



موارد ضروری در کوه‌پیمایی

آب را پاک نگه دارید.

در مسیرهای طولانی، مشکل می‌توانید هم خودتان و هم محیط اطراف را تمیز نگه دارید.

■ از مواد شوینده‌ی تجزیه‌پذیر استفاده کنید.

■ از حمام‌های طبیعی مانند رودخانه‌ها و دریاچه‌ها بهره ببرید، اما هرگز در برکه‌هایی که دیگران از آب آن مصرف می‌کنند، حمام نکنید.

سعی کنید آب را قورت ندهید، شاید آلوده باشد.

■ زمانی که از صابون استفاده می‌کنید، آب را از منبع آب در بطری‌هایی بریزید و با خود ببرید تا از آن برای شستشو استفاده کنید. بنابراین صابون به داخل آب وارد نمی‌شود. آبی را که برای شستشو استفاده کرده‌اید، روی سطح وسیعی از زمین پخش کنید تا اثر کم‌تری بر محیط زیست داشته باشد.

توالتهای صحرایی و بهداشت شخصی

با انجام کارهایی ساده می‌توانید پاکیزگی آن منطقه را حفظ کنید.

■ زمانی که در گروه‌های کوچک حرکت می‌کنید، هر فرد باید چاله‌ای ۱۵ سانتی‌متری حفر کند و همراه خود آب و دستمال کاغذی داشته باشد. این چاله باید بعد از هر بار استفاده با خاک پر شود. فاصله‌ی این چاله از هر منبع آب، باید ۹۰ متر باشد.

■ گروه‌های بزرگ‌تر می‌توانند از توالتهای

صحرایی به صورت اشتراکی استفاده کنند.

حفره‌ای با حداقل ۹۰ متر دورتر از هر منبع

آب، پایین دست محل اردوگاه و خلاف جهت

باد نسبت به چادرها درست کنید. با استفاده

از صخره‌های طبیعی منطقه با شاخ و برگ و

گیاهان اطراف، حصار دور آن ایجاد کنید

تا حریم شخصی به وجود آید. بعد از هر بار

استفاده، روی آن خاک بپاشید تا جلوی بوی بد

را بگیرد و مانع جمع شدن حشرات شود. اگر

در منطقه‌ی برفی چادر زده‌اید، رعایت نکته‌ی

بالا را به همدی هم‌نوردان خود تأکید کنید تا

فقط در محل تعیین شده قضای حاجت کنند.

شاید به دلیل کمبود آب مجبور شوید برف را

ذوب کنید. در این صورت است که دلیل این

تأکید را متوجه می‌شوید.

■ باید وسایل بهداشت فردی را که استفاده

شده‌اند، در کیسه‌های زیپ‌دار قرار دهید تا بعد از

اینکه آن منطقه را ترک کردید، آن‌ها را دور بریزید.

آداب و رسوم محلی

زمانی که برای کوه‌پیمایی به کشورهای دیگر یا منطقه‌ای دورتر از محل سکونت خود می‌روید، سعی کنید آداب و رسوم آن منطقه را یاد بگیرید تا رفتار نابهنجاری از شما سر نزنند. اهمیت این امر مخصوصاً در کشورها یا مناطقی که عقاید مذهبی خاصی دارند، بیشتر است. زمانی که در محدوده‌ی ملک شخصی یا در محدوده‌ی کاری افراد بومی حرکت می‌کنید، به صاحبان آن احترام بگذارید، از مسیر منحرف نشوید.



شکار

شکار گزینه‌ی مناسبی برای کوه‌پیمایان نیست.

شکار زمان خودش را می‌خواهد که با برنامه‌ی

کوه‌پیمایی هم‌خوانی ندارد. نمی‌توانید وقتی کوله به

دوش دارید، به دنبال طعمه‌تان بگردید و امیدوار

باشید که به اردوگاه بعدی برسید. گذشته از این،

شکار بین کوه‌نوردان کار پسندیده‌ای نیست. ضمن

اینکه قواعدی در مناطق مختلف برای شکار وجود

دارد که رعایت آن بر همه لازم بوده و تخطی از آن

ممکن است برایتان دردسرساز شود و برنامه‌تان را

به هم بزند. در بین کوه‌نوردان، شکار فقط زمانی

انجام می‌شود که هیچ منبع غذایی سالمی پیدا نشود

و جان‌تان در خطر باشد.

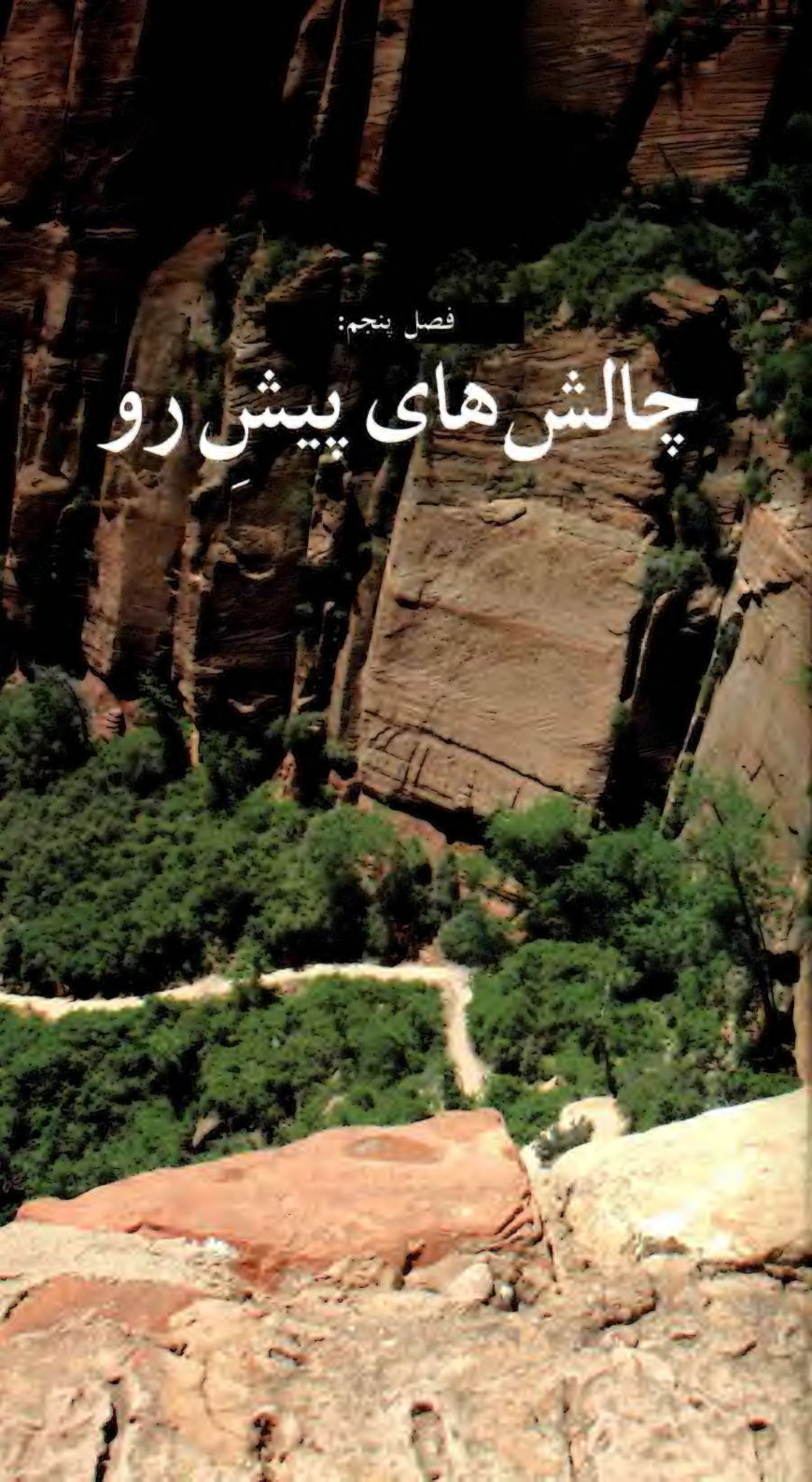
عکاس: علیرضا صالحان
منطقه‌ی سوباتان





فصل پنجم:

چالش‌های پیش‌رو



● ساخت سریع یک پناهگاه

اینکه چگونه بتوانید با شرایطی که در مسیر با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید کنار بیایید، نشانه‌ی میزان انعطاف‌پذیری و مهارت شماست. مهارت یعنی توانایی به کار بردن دانش و تجهیزات در شرایط غیرمنتظره. بنابراین همان‌طور که تجربه کسب می‌کنید، اعتقاد پیدا خواهید کرد که می‌توانید نیازهای خود را برطرف نمایید.

◀ سپری کردن شب در فضای باز

معنی است که مکانی امن خواهید داشت و می‌توانید شب را در آن سپری کنید تا منتظر کمک بمانید یا اینکه تا صبح صبر کنید. اگر زخمی شده‌اید و نمی‌توانید به راه خود ادامه دهید، ممکن است مجبور شوید برای کمک خواستن، علامت بفرستید.

طوفان شدید و ناگهانی، بیماری، جراحت یا اتفاقی نادر که در آن به‌طور کامل گم شده‌اید و نمی‌توانید مسیر برگشت را بیابید و بسیاری از موارد دیگر، باعث می‌شوند مجبور شوید ناخواسته شب را در فضای باز بگذرانید. دانستن اینکه چگونه سرپناهی امن و سریع بیابید یا آن را خیلی زود آماده کنید، به این



از عوارض طبیعی استفاده کنید.

ساده‌ترین راه این است که کیسه‌خواب و تشک خود را روی زمین و در مکانی سرپوشیده پهن کنید. اگر روی تپه هستید، پایین بیابید. به دنبال تعداد زیادی درخت، سنگ بزرگ یا دیوار سنگی (به عنوان حفاظ استحکامی) باشید تا جلوی باد را بگیرید. دور دست‌ها را نگاه کنید تا شاید یک سرپناه بین‌راهی یا آلونک بیابید.

▲ پناه گرفتن زیر درخت

درختان همیشه‌سبز، بیشتر از هر چیزی شما را در برابر باران محافظت می‌کنند. به دنبال تعداد زیادی از این درختان باشید، اما مطمئن شوید کیسه‌خوابتان در برابر زمین خیس ایمن باشد یا زیرانداز عایقی داشته باشید.

سرپناه موقت

دارد، در منطقه‌ای سرپوشیده درست کنید، می‌توانید وسایل اضطراری مانند پتوی نجات، کیسه‌های زباله و کاور کوله‌پشتی را روی این سرپناه پهن کنید تا محافظت بیشتری را فراهم نماید. هر چیز به‌دردنخوری مانند مقوای نازک، کیسه‌ی پلاستیکی یا چیزی شبیه به آن، می‌تواند به شما کمک کند. ژاکت بارانی و پلار خود را بپوشید تا شما را گرم نگه دارد و در برابر باران از شما حفاظت نماید.

می‌توانید با شاخ و برگ مرده‌ی درختان، یک سرپناه موقت ایجاد کنید. اگر امکان دارد، از تکه‌ی بزرگ درختان برای بدنه‌ی اصلی این سرپناه استفاده کنید. شاخه‌های بزرگ را روبه‌روی هم به یکدیگر تکیه دهید و به تکه‌ی اصلی بچسبانید تا بتوانید از زیر آن سینه‌خیز حرکت کنید. شاخه‌های کوچک‌تر را به صورت عمود بر شاخه‌های بزرگ‌تر قرار دهید تا فضای خالی را پر کنید. می‌توانید به جای اینکه شاخه‌های کوچک را بین شاخه‌های بزرگ به شکل تار و پود قرار دهید، آن‌ها را با طناب ببندید. هر چقدر لایه‌ی برگ‌ها ضخیم‌تر باشد، بیشتر از شما محافظت می‌کند. این نوع سرپناه را به این دلیل که استقامت کمی در برابر باد



▲ سرپناه موقت

ممکن است سرپناهی که به صورت موقت و در شرایط اضطراری ایجاد می‌شود، مجلل نباشد اما پوشش موثری است.

ارسال علامت برای درخواست کمک

دقت کنید که فاصله‌ی شما تا تیم‌های نجات‌دهنده به اندازه‌ای نباشد که نقطه‌ی دید نداشته باشید. سعی کنید از مسیر تا محل سرپناه خود را با وسایل رنگی علامت‌گذاری کنید.

آتش روشن کنید: دودی که از آتش بالا می‌رود، اگر در فضای باز باشد، به راحتی قابل رؤیت است. از چوب یا گیاه مرطوب استفاده کنید و روی آتش قرار دهید تا دود بیشتری ایجاد کند.

استفاده از آینه: آینه را در جهت نور خورشید قرار دهید. سپس آن را عقب و جلو کنید تا نوری که از آن منعکس می‌شود، از موقعیت‌های مناسب دیده شود. اگر از آن حوالی هواپیما رد می‌شود، نور آینه را به سمت آن بگردانید. **وسایل نارنجی قابل رؤیت:** رنگ نارنجی و شماره‌ی ۳، هر دو علائم کمک هستند. وسایل نارنجی خود را در فضای باز کنار هم بچینید یا سه کپه از آن‌ها را در کنار هم قرار دهید.

علامت‌هایی را روی زمین ایجاد کنید: با شاخه‌ی درختان، سنگ و وسایل رنگی خود، روی زمین علامت بکشید. علامت‌هایی که در سطح بین‌المللی برای خلبانان قابل تشخیص هستند، عبارتند از: **"I"** (حرف انگلیسی) برای نشان دادن جراحت سنگین و منظور از **"F"** (حرف انگلیسی) این است که به غذا و آب نیاز دارید.

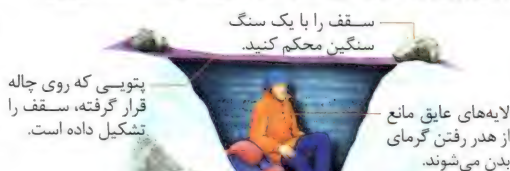
سوت زدن: با انجام سه سوت کوتاه، سه سوت بلند و در نهایت سه سوت کوتاه، به نیروهای ویژه علامت می‌دهید. این روش را بارها تکرار کنید.

سرپناه برفی

در شرایط اضطراری، زمان کوتاه و انرژی کمی داریم و شرایط نیز دشوار است، بنابراین باید ساده‌ترین طرح را برای یک سرپناه انتخاب کنید. برای جلوگیری از باد، اول آجرهایی از برف درست کنید و آن‌ها را به شکل دیوار درآورید. این دیوار می‌تواند در تقارن با چادر باشد یا به عنوان قسمتی از سرپناه مورد استفاده قرار گیرد. برای ایجاد این سرپناه، برزنت یا پتوی خود را روی سمت مخالف باد پهن و آن را با لایه‌ای از برف محکم کنید. در این شرایط بدن در تماس با زمین سرد، گرمای خود را از دست می‌دهد، بنابراین در این نوع سرپناه‌ها، تا جایی که ممکن است لایه‌های عایقی مانند لباس، کیسه‌ها، کوله یا شاخه‌ی درختان سبز یا هر چیز قابل استفاده را روی زمین پهن کنید. انواع دیگر سرپناه برف هم وجود دارند:

جان پناه گودالی و سقف‌دار

یک چاله در برف حفر کنید. سپس از کیسه‌ی زباله یا پتوی نجات به عنوان سقف استفاده کنید. مطمئن شوید که روزنه‌ای را برای گردش هوا باقی گذاشته‌اید. می‌توان این سرپناه را در شب‌های صاف استفاده کرد، اما زیر بارش باران یا برف، این کار را انجام ندهید، زیرا ممکن است سقف فروبریزد.



شاخه‌ی پربرگ و پایین آمده، سقف را شکل می‌دهد.

گودال درختی

معمولاً زیر درختان مخصوصاً کاج، گودال‌های طبیعی ایجاد شده‌اند. شاخه‌های پایین آمده که روی گودال را پوشانده‌اند، تقریباً سقفی را تشکیل داده که مانع از تأثیر باد و برف می‌شوند. این وضعیت یک سرپناه موقتی را به وجود می‌آورد. گودال زیر درختان، سرپناه را شکل می‌دهد.



غار برفی

می‌توان در کپه‌ی بزرگی از یخ، حفره‌ای به شکل غار ایجاد کرد. از قسمت پایین کپه‌ی برف شروع به کندن کنید و به سمت بالا قوس بردارید تا همانند تصویر، شکل اتاقکی برای خوابیدن ایجاد کنید. راه ورودی پشت سر خود را با برف ببوشانید. حفره‌ای باریک در بالای این اتاقک برای گردش هوا ایجاد کنید. این کار مانع از این می‌شود که در هنگام تنفس، به واسطه‌ی هوای گرمی که از دهان شما خارج می‌شود، برف آب شود و روی سر شما بریزد.

استفاده از عصای کوهنوردی برای جلوگیری از بسته شدن حفره



اتاقک مخصوص خواب، خارج از کپه‌ی برف و نزدیک به جداره‌ی کوه قرار دارد.

◀ یافتن آب

را بررسی کنید. زمانی که در حال حرکت هستید، باید در هر موقعیتی آب بنوشید، حتی اگر تشنه نباشید. کمی بیشتر از مقدار مورد نیاز خود، آب همراه داشته باشید.

در دسترس بودن آب تازه‌ای که قابل آشامیدن باشد، برای سلامت بدن‌تان و صدمه‌ی البته برای بقای شما ضروری است. همیشه قبل از حرکت، پاکیزگی منابع آب آن مناطق

حمل آب

مقدار آبی که نیاز خواهید داشت به مسیر و شرایط آب و هوایی بستگی دارد، اما یک لیتر آب برای یک یا دو ساعت کوه‌پیمایی در روز کافی است. برای مسیرهای طولانی‌تر باید مقدار بیشتری آب همراه خود داشته باشید. اما این کار عملی نیست و باید در بین راه به دنبال منابع آب بگردید. دقت کنید هر آبی که بخواهید بنوشید باید اول تصفیه شده باشد.

منابع طبیعی آب

آبراهه‌های فصلی توسط گیاهان مشخص می‌شوند. هرچه قدر گیاهان ضخیم‌تر و سبزتر باشند، شانس پیدا کردن آب بیشتر می‌شود. در مناطق خشک، منطقه‌ی کوچکی از گیاهان سبز که به صورت خطی کنار هم قرار گرفته‌اند، نشان‌دهنده‌ی منبع آب فصلی است. درخت بید و چوب‌پنبه، گیاهانی هستند که به آب فراوانی نیاز دارند. بنابراین حجم زیادی از چوب‌پنبه، نشانه‌ی اطمینان بخشی بر وجود آب است. معمولاً می‌توانید زمین خنک زیر درخت بید را بکنید تا به آب برسید.

اگر به منبع آب فصلی رسیدید که خشک شده است، تصور نکنید که در تمام طول دوره خشک باقی می‌ماند. مسیر رودخانه را به سمت پایین ادامه دهید تا شاید گیاهان پراپ‌تری در آنجا بیابید. به دنبال سطوح

گل‌آلود باشید و زیر سنگ‌ها را بگردید. شاید سنگ‌ها به واسطه‌ی سایه‌ای که ایجاد کرده‌اند، مانع از تبخیر زودرس شوند. اگر آن منطقه خیس به نظر می‌رسد، زمین را بکنید. ممکن است با چندین سانتی‌متر کندن یا رد شدن از این سطح خاک، به آب برسید.

ممکن است آب را در شکاف بین سنگ‌ها بیابید، مخصوصاً اگر در سمت شمال تپه باشند. برکه‌ها معمولاً در نقشه علامت‌گذاری می‌شوند. از طرفی می‌توانید از طریق حیوانات به آب برسید. آن‌ها به آب وابسته‌اند، بنابراین به دنبال مسیر حرکت حیوانات بگردید. ممکن است در مناطق خشک شما را به منبع آب هدایت کنند.

منابع مصنوعی آب

علاوه بر علائم طبیعی برای رسیدن به منابع آب، می‌توانید از روی شواهدی از جمله چشمه یا آسیاب آبی، پی به وجود آب ببرید. انسان‌ها نمی‌توانند در منطقه‌ای که هیچ آبی یافت نمی‌شود، زنده بمانند. بنابراین اگر در نقشه ساختمان‌هایی را می‌بینید، به طور قطع منبع آبی هم در آن منطقه وجود دارد، حتی اگر در حال حاضر خالی از سکنه باشند. با این حال به یاد داشته باشید که چشمه‌هایی که در بیابان دیده می‌شوند، ممکن است خشک یا پر شده باشند. این احتمال هم وجود دارد که این منابع آلوده باشند.

یافتن منبع آب

گیاهان آب‌دار علائم خوبی برای یافتن منابع آب در مناطق خشک به حساب می‌آیند. درختانی از جمله چوب‌پنبه، بید و توسکا به مقدار زیادی آب نیاز دارند و معمولاً در نزدیکی منابع همیشگی آب رشد می‌کنند.

نکات ضروری

ظروف دهان گشاد

می‌توانید با این ظروف از هر نوع منبعی مانند آب‌های کم‌عمق و رودخانه‌ها، آب جمع کنید.

ظروف طبیعی

می‌توانید از برگ‌های بزرگ و ساقه‌های بلند گیاهان توخالی، از جمله نی برای کشیدن آب از برکه‌ها، استفاده کنید. در استفاده از این وسایل باید کمی صبور باشید. اما به شما اجازه می‌دهد از منابع آب پایین‌تر، آب جمع کنید.

دستمال گردن

اگر عمق آب به اندازه‌ای کم است که نمی‌توانید از بطری استفاده کنید، دستمال تمیزی را روی آب پهن کنید تا مانع از چسبیدن املاح ته آب شوید. زمانی که به اندازه‌ی کافی آب را در خود جذب کرد، آن را در بطری بیچالانید.

جمع‌آوری آب باران

می‌توانید در دامنه‌ی کوه‌ها از کیسه‌ی برزنتی ضد آب، کیسه‌ی زیله یا زیرانداز استفاده و آن را با حلقه‌های چادر محکم کنید. در میانه‌ی آن سنگی قرار دهید تا آن را به شکل قیف درآورد و باعث شود آب در مرکز آن جمع شود. سپس می‌توانید آب جمع شده را در ظرف بریزید.

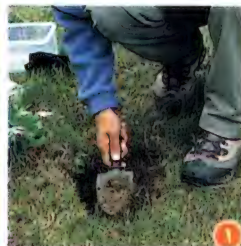
به دنبال منابع گیاهی باشید.

در برخی از انواع کاکتوس، آب ذخیره می‌شود. برگ‌های گیاه انجیر هندی که البته خاردار است، قابل جویدن می‌باشد. (اول تیغ‌ها را از روی آن جدا کنید.) با این حال، می‌توانید قسمت ضخیم پدنه‌ی کاکتوس را خرد کنید تا آب به دست آورید. مطمئن شوید که می‌توانید این گیاهان را از انواع سمی آن‌ها تفکیک کنید.

همیشه نی پلاستیکی (نی قابل انعطاف مانند نی آب‌میوه)، در کوله‌ی خود داشته باشید. در این صورت می‌توانید جایی که سطح کمی از آب وجود دارد که نه می‌توانید با دست آب بردارید و نه با لیوان و ظرف دیگری، با خم شدن و استفاده از نی - بدون این‌که نوک نی به کف چاله‌ی آب برسد - سیراب شوید.

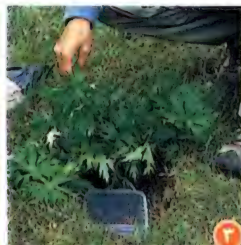
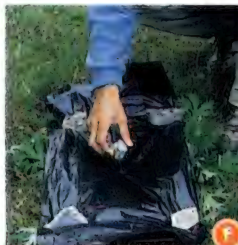
تقطیر آب

در این روش از وسیله‌ی تقطیر استفاده می‌کنیم که از دو واقعیت علمی نشأت می‌گیرد. اول اینکه گیاهان از طریق برگ‌های خود، بخار پس می‌دهند. دوم اینکه تفاوت دما بین دو سطح، باعث تبدیل بخار آب به قطرات آب می‌شود.



زمانی که عمق حفره به حدود ۶۰ سانتی‌متر رسید، ظرف مناسبی را در انتهای آن قرار دهید. می‌توانید از پیاله، کاسه یا ظرف پلاستیکی استفاده کنید.

حفره‌ای عمیق ایجاد کنید که بزرگ‌تر از ظرف شما باشد. اگر امکان دارد، خاک نرم را انتخاب کنید. اگر خاک سفت است، از بیلچه‌ی باغبانی استفاده نمایید.



روی حفره را با یک کیسه‌ی پلاستیکی بپوشانید و اطراف آن را با سنگ محکم کنید. سنگ کوچکی را در وسط کیسه بگذارید تا مانند قیف عمل کند.

اطراف ظرف را با گیاه بپوشانید. هر چقدر حفره‌ی شما بزرگ‌تر و فضای بین ظرف و حفره از گیاهان بیشتری پر شده باشد، تقطیر مؤثرتری خواهید داشت و آب بیشتری به دست خواهید آورد.

بخار آب متصاعد شده از گیاهان، در زیر کیسه‌ی پلاستیکی به مایع تبدیل می‌شوند.

قطرات آب ایجاد شده از سطح زیرین کیسه‌ی پلاستیکی به داخل ظرف ریخته می‌شوند.



چگونگی تقطیر

تقطیر خورشیدی ساده‌ای شبیه به این، با استفاده از گیاهان مختلف، اشعه‌ی خورشید و قوانین ساده‌ی فیزیک، آب تولید می‌کند.

● شرایط سخت آب و هوایی

بهترین توصیه در مورد این شرایط، دوری از آن است. البته ممکن است همیشه برای شما مقدور نباشد، مخصوصاً وقتی مسافت زیادی را تا مقصد خود طی کرده یا در مناطق کوهستانی و مرتفع باشید که شرایط آب و هوایی غیرقابل پیش‌بینی است.

◀ کوه‌پیمایی در گرما و شرایط توفانی

وقتی چرخه‌ی آب و هوای بد طولانی می‌شود و لذت کوه‌پیمایی را از شما می‌گیرد، با چند کار ساده می‌توانید مانع از وقوع فاجعه شوید. ممکن است باران‌های شدید شما را خیس کند، رعد و برق شما

باران‌های شدید

به همراه داشتن پانچوی ضد آب در این آب و هوا حیاتی است و این امکان را به شما می‌دهد تا ضمن انجام تمام فعالیت‌های لازم در این محیط، بدن و وسایل خود را خشک نگه دارید. باز بودن قسمت پایین پانچو فضا را برای گردش هوا فراهم می‌نماید تا از تعرق و ایجاد رطوبت زیاد در بدن جلوگیری شود. با استفاده از تجربیات گذشته‌ی خود و اطلاعات هواشناسی پیشنهاد می‌گردد در صورت تداوم باران‌های شدید، تا بند آمدن باران در جایی امن پناه بگیرید.



▲ پناه گرفتن در برابر توفان

در توفان‌های شدید از درختان فاصله بگیرید تا شکستن احتمالی شاخه‌های آن به شما آسیبی نرساند. اگر در محیط جنگلی و پردرخت قرار داشتید، شاخ و برگ ضخیم و نزدیک به زمین، سرپناه امنی را در برابر باران و توفان فراهم می‌کنند.

اگر در منطقه‌ای حرکت می‌کنید که این نوع باران‌ها در فاصله‌ی زمانی کوتاه رخ می‌دهد، می‌توانید وسایل خود را در زمانی که هوا آفتابی است، خشک کنید. با این حال، ممکن است در برخی مناطق با باران سنگین و طولانی روبرو شوید. می‌توانید از کتابچه‌های راهنما و دفاتر مدیریت محیط زیست محلی بفهمید که آن منطقه در معرض آب و هوای غیرقابل پیش‌بینی یا باران‌های طولانی قرار دارد. آگاه باشید که ممکن است یک سمت از رشته کوه بسیار مرطوب و سمت دیگر بسیار خشک باشد. خودتان را آماده کنید تا برای یافتن شرایط خشک، به سوی مسیر دیگری بروید.

در این شرایط به وسایل بیشتری نیاز دارید تا بر باران فائق آیید. باید نسبت به آب و هوای متعادل‌تر، لایه‌های گرم بیشتری - که در کوله‌ی ضد آب بسته‌بندی شده‌اند - با خود داشته باشید. این وسایل شامل کلاه بارانی، روکش محافظ برای نقشه و یک چادر با سایه‌بان می‌شود. برای اینکه مطمئن شوید مکان خشک و گرمی دارید تا شب را در آن بگذرانید، وسایل خواب خود را در کیسه‌ی ضد آب قرار دهید. غذاهای آماده‌ای با خود ببرید که حتی زیر باران هم بتوانید آن‌ها را برای خوردن آماده کنید.

رعد و برق فرو بریزند. و بالاخره روی زمین خیس نایستید که به شدت رعد و برق را به خود جذب می‌کند. در این شرایط می‌توانید کوله‌ی خود را زمین بگذارید و روی آن بنشینید.

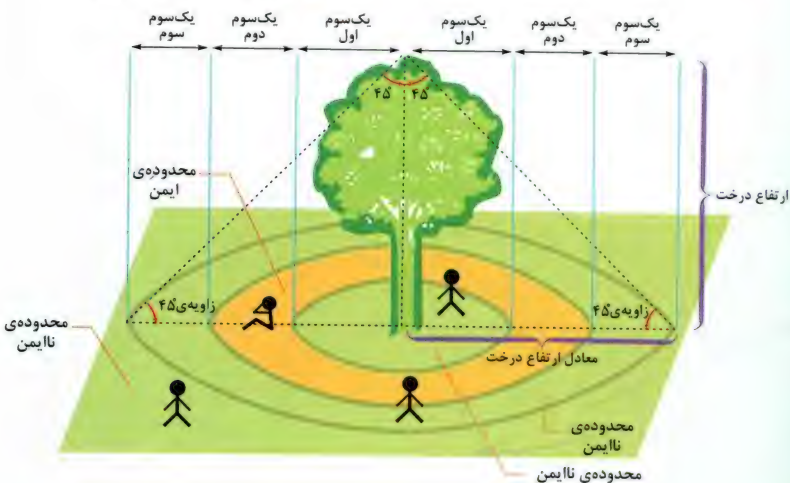
اگر هیچ سرپناهی نیافتید و رعد و برق در نزدیکی شماست، نیم‌خیز شوید، کم‌ترین نقطه‌ی تماس را با زمین داشته باشید. دست‌های خود را از دو طرف سر را بپوشانید. اشیای فلزی، مانند عصای کوه‌نوردی، ساعت و قاب عینک را از خود دور کنید و لباس‌های خیس را در حد ممکن درآورید. ابزارهای الکترونیکی، مانند جی‌پی‌اس، دوربین و گوشی تلفن همراه خود را خاموش نگه داشته و از خود دور نمایید. اگر در لحظه‌ی صاعقه، گوشی شما زنگ خورد، نه آن را جواب دهید و نه رد تماس دهید. آن را در گوشه‌ای رها کرده و به دنبال جای امن بگردید. دقت داشته باشید زمانی که در محیط مستعد صاعقه هستید، خطر بسیار به شما نزدیک است؛ بنابراین به فکر این‌گونه وسایل و هزینه‌ی بالایی که برای آن پرداخته‌اید نباشید. نکته‌ی بسیار مهم این‌که تا جایی که می‌توانید ارتفاع خود را کم کنید، چون احتمال اصابت صاعقه در ارتفاعات بیشتر است.

رعد و برق

هنگامی که اختلاف بار الکتریکی در میان ابر و زمین و یا در میان دو ابر و یا در میان بخش‌هایی از یک ابر، بیش از حد معمول آن می‌شود، رعد و برق ایجاد می‌شود. در این حالت، نباید در ارتفاعات کوه‌ها باشید، چون سرپناهی نمی‌یابید. هرچه سریع‌تر به سمت پایین کوه حرکت کنید و به دنبال یک سرپناه بگردید. انبوه درختان، بهترین سرپناه طبیعی است. هرچقدر این سرپناه ضخامت بیشتری داشته باشد، سطح امنیت بالاتری خواهید داشت. وقتی درختان زیادی وجود دارند، زیر کوتاه‌ترین درخت بایستید. هرگز زیر یک درخت تنها نایستید. ممکن است همین یک درخت، به عنوان رسانای رعد و برق عمل کند. اگر در نزدیکی یک درخت بلند و تک وجود داشت، حتماً مطابق شکل، در قسمت ایمن مخروط امنیت (منطقه‌ی زرد رنگ) قرار بگیرید.

از لبه‌ها و پرتگاه‌ها دوری کنید. روی قله و مکان‌های مرتفع نایستید و در داخل دره‌ها پناه بگیرید. اگر داخل چادر هستید، به میله‌ی وسط چادر نچسبید. داخل جان‌پناه یا خودرو، جاهای امنی هستند. غارهای کوتاه، لبه‌ی گودال‌ها یا درون آن‌ها جای امنی نیستند، چون ممکن است در هنگام

مخروط امنیت در برابر آذرخش



مجموعه‌ای از اطلاعات پزشکی، بیماری‌ها، امداد و نجات برای کوهنوردی و سفر در طبیعت بر اساس منابع کمیسیون پزشکی اتحادیه‌ی جهانی کوهنوردی (UIAA)- دکتر حمید مساعدیان، نشر هومن صدر، چاپ اول ۱۳۸۷.

طب کوهستان، فرزین حلب‌چی، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸۴.

هواشناسی و طبیعت‌گردی، دکتر جعفر سپهری، نشر بهشت، چاپ اول سال ۱۳۹۲
 جزوه‌ی کارآموزی کوه‌پیمایی و ویژه‌ی کارآموز، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی.
 سالنامه‌ی کوه‌نوردی سیمرغ، احمد نظری، انتشارات مهرماه، سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۳.

رنگ آذرخش نیز نشان‌دهنده‌ی تغییرات آب و هوایی است که می‌توانید برای چالش‌های بعدی از آن استفاده نمایید:

■ آذرخش آبی، به معنای شرایط رگبار و تگرگ است.

■ آذرخش سرخ، نشان‌دهنده‌ی بارش زود هنگام است.

■ آذرخش زرد، از وجود گردوغبار زیاد در هوا خبر می‌دهد.

■ آذرخش سفید، به معنی خشک بودن هوا و نبود رطوبت است و اغلب باعث آتش‌سوزی در جنگل‌ها می‌شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مناطق مستعد صاعقه، راه‌های جلوگیری از مواجه شدن با آن و نحوه‌ی برخورد با آن به این منابع مراجعه نمایید:

از مناطق بدون پوشش دوری کنید ▼

ممکن است از ابرها در هر زمان از سال، رعد و برق تولید شود. زمانی که در منطقه‌ای باز قرار دارید، و از طریق نشانه‌ی ابرها یا علائم دیگر، نزدیک شدن هوای توفانی، آذرخش یا تندر را تشخیص دادید، از ظاهر شدن در این گونه مناطق خودداری کنید.





▲ خنک شدن

در هوای گرم، از هر موقعیتی استفاده کنید تا خنک شوید. اگر چند دقیقه‌ای را در برکه‌ای بگذرانید، در هوایی که همه را بی‌حال می‌کند، جسم و روح شما را سر حال می‌آید.

اگر در مسیر برکه یا رودخانه ای بود، از فرصت استفاده کنید و در آن حمام بگیرید. این کار باعث می‌شود سرحال شوید و عرق از روی پوست شما پاک و مانع از عرق‌سوزی شود. به پاهایتان توجه کنید. پا در آب و هوای گرم عرق می‌کند و بو می‌گیرد و همین باعث بزرگ‌تر شدن آن‌ها می‌شود. این شرایط، موقعیت خوبی را برای تاول زدن فراهم می‌کند.

آبشار، دریاچه یا رودخانه باشد. پوشش عایق و البته راحتی استفاده کنید که هوا در آن جریان داشته باشد و مانع از گرم‌زدگی شود. خود و لباس‌هایتان را به طور مرتب بشویید تا مانع از عرق کردن شود. با فاصله‌ی زمانی مناسب آب بنوشید و میان‌وعده میل کنید تا قند و نمکی را که به واسطه‌ی عرق و فعالیت روزانه از دست داده‌اید، بازیابید.

مرزی هستید به حرکت خود ادامه دهید تا به نشانه‌هایی از حضور انسان‌ها، مانند چشمه‌های آب، تانکرهای سوخت، خطوط انتقال برق، تیر چراغ برق و کلبه برخورد کنید. معمولاً این نشانه‌ها در کنار جاده قرار گرفته‌اند.

امواج گرما

گرمای شدید مخصوصاً در مناطق خشک یا مسیرهایی با شیب تند می‌تواند باعث کمبود آب و انرژی بدن و گرم‌زدگی شود. سرعت خود را در صعود به بالا کم کنید و هر جا توانستید، استراحت نمایید، مخصوصاً اگر بین روز باشد. کلاهی روشن را که منعکس‌کننده‌ی نور خورشید است بر سرتان بگذارید. این کار سبب می‌شود هوا در آن جریان پیدا کند. این کلاه از سر شما محافظت می‌کند و باعث می‌شود حشرات از شما دور شوند. باید برای محافظت در برابر آفتاب‌سوختگی لباس‌های آستین‌بلند و گشاد بپوشید و به طور مستمر از کرم‌های قوی ضد آفتاب استفاده کنید. به طور کلی و در هر فصل بهترین پوشش برای بدن، لباسی است که در آن احساس سرما نکنید، بنابراین پوشیدن لباس‌های زیاد در فصل سرما ممکن است باعث گرم‌زدگی شود.

نیاز شما به آب زیاد خواهد شد و ممکن است در روز ۳ لیتر یا بیشتر آب مصرف کنید. آب را با جرعه‌های کوچک اما متوالی بنوشید و هرگز از هیچ منبع آبی بدون اینکه بطری‌های خود را پر کنید، رد نشوید.

رطوبت شدید

معمولاً رطوبت جزء لاینفک آب و هوای گرم است. اما امکان دارد در تابستان و در منطقه‌ای گرم قرار گرفته باشید. بهتر است در مناطق کم‌درخت اما مرتفع که در آن، هوا خشک‌تر و خنک‌تر می‌باشد، حرکت کنید. مسیرهایی را انتخاب کنید که ایستگاه‌ها و مقصد آن‌ها در کنار

حواستان به ذخیره‌ی آب باشد.

در مناطق خشک و بایر، پیدا کردن آب حتی از پیدا کردن مسیر مهم‌تر است. اگر بستر خشک‌شده‌ی یک رودخانه را به سمت پایین دنبال کنید، مطمئناً هم به آب و هم به مناطق مسکونی می‌رسید. اگر در مناطق

◀ حرکت در مه، برف و هوای یخبندان

مه، برف و هوای یخبندان برای کسانی که در زمستان به پیاده‌روی می‌روند، قابل پیش‌بینی نیست. در بیشتر رشته‌کوه‌های مرتفع، هر روزی که سپری می‌شود، می‌تواند هوای چهار

توده‌ی مه

مه معمولاً در شرایط نامساعد جوی ایجاد می‌شود و این خود مشکلی است که به طور خاص در ارتفاعات و زمین‌های بایر و در طول برخی از سواحل رخ می‌دهد. توده‌ی مه خیلی سریع‌تر از فرد در حال حرکت، می‌تواند گسترش پیدا کند و زمانی که در مناطق مرزی یا کوهستانی کوه‌پیمایی می‌کنید، چون جلوی دید را می‌گیرد، بسیار خطرناک است. در این شرایط نمی‌توانید علائم مسیر را ببینید تا به طور عادی شما را هدایت کند و عملاً استفاده از نقشه و قطب‌نما غیرممکن می‌شود. می‌توانید با دستگاه مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) که موقعیت دقیق شما را نشان می‌دهد، خیلی راحت‌تر مسیر خود را بیابید.

داخل توده‌ی مه، سرد، مرطوب و معمولاً همراه با باد است. اگر توده‌ای از مه دیدید که به سمت شما می‌آید، به سرعت یک لایه لباس گرم همراه با ژاکت بارانی و یک شلوار بپوشید. اگر لازم است به طور مکرر توقف کنید تا موقعیت خود را بررسی نمایید، شاید مجبور باشید لباس‌های بیشتری بپوشید. اگر به صورت گروهی حرکت می‌کنید، در کنار هم بمانید و به طور مستمر همدیگر را صدا بزنید تا از هم فاصله نگیرید. بهتر است از

سوت استفاده کنید. صدای سوت از صدای فریاد انسان تیزتر است.

بارش ناخواسته‌ی برف

آب و هوای کوهستان‌ها غیرقابل پیش‌بینی است و توفان‌های برفی در هر زمان، حتی گرمای تابستان ممکن است در بیشتر رشته‌کوه‌های بلند دنیا، رخ دهند. شاید بارش برف به صورت ناگهانی و یا در دوره‌ای طولانی باشد و مسیر را بپوشاند. ممکن است سرعت شما کم شود، اما برف‌های تابستانی معمولاً سریع‌تر آب می‌شوند، بنابراین زمان کافی برای برنامه‌ریزی مجدد را دارید.

مسیرهای تابستانی معمولاً پوشیده از برف نیست، ولی همین لایه‌ی نازک برف می‌تواند مسیرهای سنگی و ناهموار را خطرناک سازد. اگر لازم است برای حفظ تعادل از عصاهای کوه‌نوردی استفاده کنید.

ممکن است مسیریابی در شرایطی که برف کل مسیر را پوشانده، دشوار باشد. بهتر است به سمت مقصدی که دیده می‌شود، حرکت کنید تا اینکه بخواهید مسیر را در هوای برفی تشخیص دهید.

دید کم

توده‌های مه، حتی در تابستان هم می‌توانند مانعی در برابر ادامه‌ی مسیر باشند و مسیریابی را دشوار سازند. اگر مه غلیظ است، شاید مجبور شوید صبر کنید تا مه بگذرد، سپس به حرکت خود ادامه دهید.



جلوگیری از خطر بهمن

بهمن معمولاً در زمستان اتفاق می‌افتد و امکان دارد که کوه‌نوردان، در بهار نیز با آن مواجه شوند. این اتفاق اغلب در دامنه‌ی رو به خورشید کوه (دامنه‌ی جنوبی در نیم‌کره‌ی شمالی و دامنه‌ی شمالی در نیم‌کره‌ی جنوبی) و شیب خلاف جهت باد در تپه‌ها رخ می‌دهد. بهمن معمولاً هر ساله، مسیر مشابهی را طی می‌کند. بنابراین دامنه‌هایی که درختان روی آن چیده یا کنده شده‌اند، نشانه‌ی خوبی برای خطر هستند. این دامنه‌ها مانند رودخانه‌ای برای حرکت تند برف هستند. بهمن معمولاً در دامنه‌هایی با شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه و ۲۴ ساعت بعد از بارش سنگین برف سرازیر می‌شود. زمانی که بهمن فرومی‌ریزد، چراغ، میله (که می‌تواند تیرک‌های مسافرتی باشد) و پارو همراه خود داشته باشید.

■ از دامنه‌های بهمن خیز، اوایل صبح عبور کنید. با افزایش دمای هوا در طول روز، خطر ریزش بهمن نیز افزایش می‌یابد.

■ با دقت قدم بردارید، مطمئن شوید که برف سفت است. بهمن می‌تواند با صداهاى بلند یا فشار پای هر فردی شروع شود. بنابراین با دقت حرکت کنید. اگر به صورت گروهی کوه‌پیمایی می‌کنید، یکی یکی با فاصله‌ی ۵۰ متر از یک‌دیگر از دامنه عبور کنید.

■ پیش از اینکه بخواهید از دامنه عبور کنید، بند کمربند کوله‌ی خود را باز کنید و بند شانه‌ی رو به کوه را از روی شانه درآورید. بنابراین می‌توانید وقتی بهمن شکل گرفت، به راحتی کوله‌ی خود را رها کنید. بند عصای کوه‌نوردی و زپ لباس‌هایتان را باز کنید (تا برف از آن‌ها خارج شود). اگر از مکان‌یاب الکترونیکی (GPS) استفاده می‌کنید، آن را در حالت «انتقال اطلاعات» (transmit) قرار دهید. ■ اگر دیدید که بهمن در حال فروریختن و نزدیک شدن به شماست، از آن دور شوید و به سمت پایین کوه بدوید.

■ اگر به زیر بهمن کشیده شدید، دستانتان را جلوی صورتتان بگیرید تا فضایی برای تنفس ایجاد کنید. از یک نيزه یا چوب‌دستی استفاده کنید و از داخل برف به سمت بالا فشار دهید تا امدادگران بتوانند شما را بیابند.

■ سرتان را به سمت سطح بالایی بهمن بکشانید. به شکم بخوابید و سعی کنید تا به حالت شنا مسیر خود را تا سطح بهمن و در نهایت بیرون از برف‌ها ادامه دهید.



▲ بقا در سرما

باید خشک و گرم باقی بمانید. لایه‌های عایق بپوشید تا عرق را از بدنتان جدا کند، بالا و پایین بدن شما را بپوشاند. کلاه و دستکش مناسب مانع از هدر رفتن مقدار زیادی از گرمای بدن می‌شود. برای نشستن از زیرانداز یک‌نفره استفاده کنید. نشستن روی سنگ یا برف، سرما را تشدید می‌کند. یک فنجان نوشیدنی گرم بنوشید و بدون دلیل، توقف نکنید. توقف بی‌مورد گرمای بدن شما را می‌گیرد.

هوای یخبندان

هوای یخبندان، آن هم به صورت ناگهانی، همیشه در مناطق کوهستانی اتفاق می‌افتد. اما در تابستان، سرما معمولاً با باران همراه است. این حالت، ترکیب خطرناکی است که می‌تواند منجر به سرمازدگی شود. (به فصل ۶ مراجعه کنید). بنابراین باید خشک بمانید. اگر خیس شدید، به سرعت بدن خود را گرم کنید. هرگاه هر سه ضلع مثلث شوم، یعنی سرما، رطوبت و باد با هم وجود داشته باشند، باید منتظر خطر جدی سرمازدگی یا یخ‌زدگی اندام‌ها باشیم. بنابراین تمام تلاش خود را به کار بندید تا این مثلث تشکیل نشود.

منابع بیشتر

برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد پیشگیری، مقابله، اثرات و انواع بهمن به منابع زیر مراجعه نمایید: مجموعه‌ای از اطلاعات پزشکی، بیماری‌ها، امداد و نجات برای کوه‌نوردی و سفر در طبیعت بر اساس منابع کمیسیون پزشکی اتحادیه‌ی جهانی کوه‌نوردی (UIAA) - دکتر حمید مساعدیان، ناشر هومن صدر، چاپ اول ۱۳۸۷.

طب کوهستان، فرزین حلب‌چی، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸۴. سالنامه‌ی کوه‌نوردی سیمرخ، احمد نظری، انتشارات مهر و ماه، سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۳.

◀ ممانعت از فجایع طبیعی

آتش‌سوزی در جنگل‌ها غیرقابل پیش‌بینی هستند، بنابراین لازم است بدانید چگونه عکس‌العمل نشان دهید. وقتی آتش‌فشان فوران کند، فاجعه می‌آفریند و باید در کشورهایی که کوه‌های آتش‌فشانی دارند، مواظب باشید.

می‌توانند به یک‌باره به یک کوران تبدیل شوند. خطر مشابهی هم در زمین‌های خشک و بی‌علفی که در مجاورت کوه‌ها هستند وجود دارد و آن اینکه باران شدیدی که در نزدیکی کوه‌ها می‌بارد، می‌تواند باعث جاری شدن سیل شود. زمین خشک آن منطقه نمی‌تواند این حجم آب را خیلی زود جذب کند، در نتیجه جریان قدرتمندی را به وجود می‌آورد. به همین دلیل، هرگز در مناطق خشک و نیمه‌خشک اردو نزنید، حتی اگر آسمان صاف و احتمال بارندگی صفر باشد. همیشه یادتان باشد روی بلندی اردو بزنید.

نجات از آتش‌سوزی جنگل

اگر می‌توانید آن منطقه را ترک کنید و تا جایی که ممکن است از آتش دور شوید. اگر نه، به دنبال سرپناهی امن بگردید و پناه بگیرید.

■ اگر هر نوع آتش‌شکن طبیعی مانند جاده یا رودخانه وجود دارد، از آن عبور کنید و به سمت دیگر آن بروید.

■ به دنبال منطقه‌ای عاری از گیاه، مانند منطقه‌ای سنگی یا دریاچه بگردید. هرچقدر فضای اطراف شما وسیع‌تر باشد، کم‌تر دود استنشام می‌کنید.

■ وقتی ته دره آتش گرفته، به هر دلیلی، تپه را به سمت پایین حرکت نکنید. هرچقدر فاصله‌ی شما از آتش بیشتر باشد، امنیت بیشتری دارید.

■ بعد از آتش‌سوزی، مراقب آتش زیر خاکستر یا شاخه‌های شُل باشید تا به‌طور ناگهانی شعله‌ور نشوند.

■ برای نجات از آتش‌سوزی در جنگل، روی زمین به شکم دراز بکشید و صورت خود را روی خاک قرار دهید. دهانتان را روی خاک قرار داده و نفس بکشید.

توفان، گردباد و سیل فجایع طبیعی هستند که معمولاً با توجه به شرایط فصلی رخ می‌دهند. این به این معنی است که می‌توانید برنامه‌ی حرکت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید تا با آن‌ها مواجه نشوید. با این حال، این اتفاقات مانند

آتش‌سوزی جنگل

جنگل ممکن است به صورت تصادفی (به دلیل آتش گرفتن اتفاقی و یا پرش شعله‌های آتش) یا عمدی (برای حذف گیاهان زائد) دچار آتش‌سوزی شود.

مناطق خشک و پردرخت، پتانسیل بالایی برای آتش‌سوزی دارند و آتش‌سوزی جنگل‌ها معمولاً در مناطقی اتفاق می‌افتد که درختانی مانند کاج با میوه‌های خشک وجود دارند. این موضوع به طور خاص در مناطقی است که درختان مرده و خشک به وفور دیده شوند یا یک دوره خشکسالی در آن رخ داده باشد. معمولاً می‌توانید اطلاعات مربوط به خطر آتش‌سوزی یک منطقه را از مدیریت محیط زیست آن منطقه جویا شوید. ممکن است به دلیل خشکسالی یا خطر آتش‌سوزی، روشن کردن آتش در اردوگاه‌ها برای مدتی ممنوع باشد. بوی دود، شایعات مختلف از دیگر مردم و حضور جنگل‌بانان در منطقه، همه نشانه‌ی این هستند که ممکن است آتش‌سوزی رخ داده باشد.

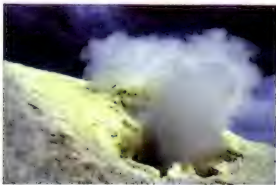
بادهای فصلی و بارش‌های ناگهانی

بادهای فصلی قابل پیش‌بینی هستند و می‌توانید از آن فرار کنید، اما بارش‌هایی که از این بادهای و کیلومترها دورتر شکل می‌گیرند، ممکن است مردم را به صورت ناگهانی غافلگیر سازد. این بارش‌ها از ابرهای تیره‌ای که بر فراز زمین‌های خشک هستند، نشأت می‌گیرند که

آتش‌فشان

کوه‌های آتش‌فشان فعال خطرناک هستند.

■ در مناطق فعال آتشفشانی، دانش خودتان بهترین وسیله‌ی دفاع شما و راهنمای قابل اطمینان در برابر محیط است که می‌توانید با راهنمایی آن به امن‌ترین محل برسید. هرگز به دهانه‌ی یک کوه فعال نزدیک نشوید. آنجا «منطقه‌ی مرگ» نامیده می‌شود، جایی که خودتان را در معرض خطر بسیار بالایی قرار می‌دهید. از استنشام دود یا گازی که از دهانه‌ی کوه متصاعد می‌شود، خودداری کنید. ممکن است این گازها از مسیر اصلی خود منحرف شده باشند و به شما برسند. این گازهای سمی، وقتی هیچ بادی نمی‌وزد و جایی برای فرار ندارند، می‌توانند بسیار سمی باشند. در مسیر جنوبی صعود به قله‌ی دماوند، در منطقه‌ای به نام تپه‌ی گوگردی در نقاط مختلف، گاز گوگرد از طریق حفره‌هایی از دل کوه بیرون می‌آید که بوی بسیار بدی دارد و اگر نکات ایمنی رعایت نشود مشکل‌ساز خواهد بود. در نزدیکی قله، دهانه‌ی بزرگی وجود دارد که مقدار زیادی گاز از آن به بیرون متصاعد می‌شود. این مورد در کوه تفتان هم دیده می‌شود، ولی با حفره‌های دماوند قابل مقایسه نیست. قله‌ی بزمان، سیلان و سهند در ایران نیز قله‌های آتش‌فشانی هستند ولی در طول مسیر، حفره‌هایی که از آن‌ها گاز گوگرد بیرون بیاید، وجود ندارد.



■ معمولاً برکه و چشمه‌های آب گرم در دامنه‌ی کوه‌های آتش‌فشانی وجود دارد. روستای آبگرم لاریجان در دامنه‌ی دماوند و شهر سرعین اردبیل و آبگرم‌های شابیل، قطورسوئی و چند آبگرم دیگر در دامنه‌ی کوه سبلان از این قبیل هستند.



▲ روی بلندی اردو بزنید.

برای اینکه در مسیر احتمالی جریان سیلاب قرار نگیرید، در جایی اردو بزنید که بالاتر از آب‌ریزها و دره‌ها باشد. می‌توانید با استفاده از نقشه‌های عوارض‌نما (توپوگرافی) مکان‌های مناسبی را برای اردو زدن مشخص کنید.

توفان و گردباد

توفان، کوچک‌تر و زودگذر است، اما گردباد بزرگ‌تر بوده و امکان دارد حتی بیش از یک روز در یک منطقه باقی بماند. با این حال، هر دوی آن‌ها قدرت تخریب بالایی دارند. توفان‌ها و گردبادهای بزرگ که در ایران کم‌تر اتفاق می‌افتد، بر اساس شرایط فصلی ظهور می‌کنند و معمولاً از طریق اخبار از آن‌ها مطلع خواهید شد. اما در مورد توفان‌های کوتاه و زودگذر باید مراقب باشید. هر زمان ممکن است با باد شدید همراه با بوران، مخصوصاً در دامنه‌ها و ارتفاعات، مواجه شوید. گردباد می‌تواند به یک‌باره شکل بگیرد، بنابراین باید هوشیار باشید. گردبادها معمولاً با توفان‌های سهمگین همراه هستند، ولی در ایران پدیده‌ی نادری است و کم‌تر اتفاق می‌افتد. اگر در تله‌ی گردباد افتادید، به دنبال غار یا مسیل یا دست آخر، گودال باشید تا در آن پناه بگیرید.

معمولاً توفان از دریا شکل می‌گیرد و ممکن است قبل از اینکه به شما برسد، مسافت زیادی را طی کند. زمانی که توفان به یک منطقه برسد، باد و باران شدید قدرت تخریبی زیادی خواهد داشت. اگر با امواج جزر و مدی همراه شود، می‌تواند باعث جاری شدن سیلاب گردد. از مناطقی که در مسیر حرکت سیلاب‌ها هستند، مانند بستر رودخانه‌ها و کف دره‌ها دوری کنید.

▶ هشدار آتش

خطر آتش‌سوزی جنگل‌ها در مناطق خشک بیشتر است. همیشه یک نقشه همراه خود داشته باشید که راه‌های دیگری را نشان داده باشد.

● بازگشت به مسیر اصلی

معمولاً این اتفاق برای بیشتر کسانی که در مسیرهای قدیمی پیاده‌روی می‌کنند، می‌افتد که نتوانند راه خود را بیابند و گم شوند. حتی اگر مسیری علامت‌گذاری شده باشد ولی شرایط آب و هوایی، مه‌آلود یا برفی باشد، یا اگر مسیرها تک و توک علامت‌گذاری شده باشند یا اگر یک دوراهی را اشتباه بروید، ممکن است راه را گم کنید. اغلب باید مسیر خود را مرور کنید تا ببینید کجا هستید.

◀ استفاده از نقشه برای راهیابی

گم شدن، فرایندی است که به آهستگی و در طول زمان رخ می‌دهد، اما به یکباره متوجه می‌شوید که مسیر را گم کرده‌اید. چون غیرمنتظره است، امکان دارد جا بخورید و

مکان‌یابی موقعیت فردی

قبل از اینکه تصمیم بگیرید به کدام سمت حرکت کنید، باید بدانید الان کجا هستید. چون می‌دانید که در طول یک ساعت نمی‌توانید بیش از ۳ تا ۵ کیلومتر حرکت کنید، می‌توانید به خودتان بگویید که زیاد از مسیر اصلی دور نشده‌اید و با این واقعیت، خود را آرام کنید. با توجه به این مورد، دیگر به حرکت ادامه ندهید تا موقعیت شما بدتر نشود.

عوارض زمین

بایستید و به مسیری که پشت سر گذاشته‌اید، فکر کنید. روی نقشه، آخرین نقطه‌ای را که مطمئنید در آن بودید، مشخص نمایید. سعی کنید علائم طبیعی آخرین جایی را که در آن بودید به یاد بیاورید و به دنبال عوارض خاص روی زمین باشید. از روی تپه یا قله‌ی کوه، زاویه‌ی دید بهتری خواهید داشت. پس کمی رو به بالا حرکت کنید تا بتوانید موقعیت خود را شناسایی نمایید اما بیشتر از آن محدوده‌ی مشخص شده، پیش نروید.

▲ موقعیت خود را بیابید

اگر از علائم واضحی که در مسیرتان بوده یادداشت برداشته باشید، اینجا به شما کمک خواهد کرد تا موقعیت خود را بیابید. در هوای مه‌آلود، دقت زیادی روی این موضوع داشته باشید که کجا هستید.



استفاده از نقشه و عوارض برای مسیریابی

کرد. اگر نمی‌توانید با مقایسه‌ی عوارضی که در اطرافتان است، موقعیت خود را تعیین کنید، به حرکت ادامه دهید تا نقاط اتکای خود را به دست آورید و البته، اجازه دهید خود مسیر، شما را راهنمایی کند.

در یک روز آفتابی و گرم و در ارتفاعات کوه‌ها که شیب زمین زیاد است و ارتفاع به یک‌باره تغییر می‌کند، موقعیتیابی راحت‌تر است. زمانی که هوا بارانی است و مسیر با مه پوشیده شده و هیچ عوارضی از زمین دیده نمی‌شود، نمی‌توان به راحتی موقعیتیابی

بررسی نقشه

اگر نسبت به موقعیت خود مطمئن نیستید، بایستید و خوب نقشه را ببینید. عوارض واضح مانند رودخانه یا جاده را یادداشت کنید. وقتی به آن‌ها برخورد کنید، می‌توانید بفهمید که کجا هستید. اگر به آن رسیدید، روی نقشه علامت بزنید تا موقعیت خود را ثبت نمایید.

پیروی از یک نقطه‌ی اتکا

می‌توان به راحتی از بعضی از مسیرها، از جمله چمنزارهای مناطق مرزی عبور کرد. باید بتوانید نقاط اتکا را بیابید و دنبال آن‌ها را بگیرید تا به مقصد برسید. با این حال، عبور از جنگل‌هایی که سطح آن را بوته‌ها و درختچه‌های کوچک احاطه کرده‌اند، بدون جهت دشوار است. در این شرایط شاید مجبور شوید مسیر غیرمستقیم را طی کنید. (به بخش مربوط به قطب‌نما مراجعه کنید.)

از مناظر طبیعی استفاده کنید.

برخی افراد اطلاعات خوبی دارند که به آن‌ها کمک می‌کند موقعیت خود را روی نقشه مشخص کنند: رودخانه، سنگ‌های بدون پوشش، دامنه‌ای با شیب تند، منطقه‌ی جنگلی و کرده‌ی سنگی از مواردی هستند که به شما کمک می‌کنند.

استفاده از جاده‌ها

می‌توانید از هر تقاطعی از جاده‌ها عبور کنید، مگر اینکه آن مسیر صرفاً برای پیاده‌روی باشد. جاده‌ها معمولاً به مناطق شهری می‌رسند و همیشه این امکان وجود دارد که راننده‌ای در آن مسیر پیدا شود و از او کمک بخواهید. با این وجود، هشیار باشید چون ممکن است آن جاده شما را از مسیر دور کند یا به جایی که می‌خواهید نرسید. معمولاً در مناطق کوهستانی، وقتی مسیر یک جاده را به سمت پایین ادامه می‌دهید، از مناطق طبیعی دور می‌شوید. اگر از عوارضی که از آن‌ها می‌گذرید، یادداشت‌برداری کنید، می‌توانید با این اطلاعات کافی، موقعیت خود را روی نقشه مشخص نمایید.

جهت حرکت آب را بگیرید و ادامه دهید.

تجربه‌ی برخی از کوه‌نوردان می‌گوید وقتی راه را گم کردید، مسیر حرکت آب را بگیرید و پایین بروید. جویبارهای کوچک به هم می‌رسند و رودخانه را تشکیل می‌دهند که در نهایت به مناطق مسکونی منتهی می‌شوند. با این حال شاید دنبال کردن رودها، بهترین کار نباشد. رودها اغلب به صورت ناگهانی در سرازیری تند قرار می‌گیرند. ممکن است مسیر آن‌ها توسط گیاهان یا سنگ‌ها تغییر کند. با توجه به اینکه مطمئناً به سمت پایین کوه حرکت می‌کنند، اما شاید سریع‌ترین راه را پیشنهاد ندهند. بنابراین قبل از اینکه دنبال رودخانه‌ها بروید، به نقشه‌ی خود نگاهی بیندازید و ببینید این آب چه مسیری را طی می‌کند و اینکه آیا شیب آن تند است. در مناطق گرم، دنبال کردن بستر خشک‌شده‌ی رودخانه می‌تواند شما را به مناطق مسکونی هدایت کند.





▲ **جاده‌ها را ادامه دهید تا به مناطق شهری برسید.** جاده‌هایی را که به سمت پایین می‌روند، ادامه دهید تا از مناطق کوهستانی خارج شوید. حتی در مناطق دور دست هم می‌توانید مزرعه‌ها و خانه‌هایی را ببینید که بتوانید از آن‌ها کمک بخواهید و موقعیتتان را مشخص کنید.

به مقصد خود برسید. زمانی که تصمیم به این کار گرفتید، قطب‌نمای خود را ببینید تا بدانید چه مقدار از مسیر اصلی دور شده‌اید. برای مثال اگر یک کیلومتر به سمت غرب رفته‌اید تا تپه را دور بزنید، برای جبران آن، زمانی که از تپه گذشتید، یک کیلومتر به سمت شرق حرکت کنید.

دنبال دید وسیع تر باشید.

از یک تپه بالا بروید تا بتوانید نمای بهتری از اطراف به دست آورید. علائم خاص را به روش مثلثی روی نقشه مشخص کنید. اگر بتوانید دو تا از عوارض زمین را مشخص کنید، می‌توانید با استفاده از نقشه و قطب‌نما دقیقاً نشان دهید که با آن‌ها در ارتباط هستید. (به بخش مربوط به قطب‌نما مراجعه نمایید).

مسیرتان را دوباره بیابید.

اگر مسیرتان را گم کرده‌اید، سعی کنید قدم‌هایتان را درست بردارید تا به مکانی آشنا، مانند پیچی که فراموش کرده بودید یا مسیری که فکر می‌کردید مسیر اصلی است، برسید. اگر مسیرتان را می‌بینید، سعی نکنید مسیر کاملاً مستقیم را به سمت آن طی کنید، مگر اینکه در منطقه‌ای صاف قرار داشته باشید. در مناطق طبیعی، کم‌تر پیش می‌آید که مسیر مستقیم، بهترین و کوتاه‌ترین راه باشد و ممکن است شما را به قله‌ی کوه، مسیرها یا کنار رودخانه‌های خروشان ببرد. قبل از حرکت، مسیر خود را با دقت از روی نقشه چک کنید.

دور زدن موانع در مسیر

در برخی مواقع می‌توانید به جای صعود/فروود از یک کوه یا تپه یا به جای عبور از باتلاق‌ها یا توده‌ی عظیم گیاهان، آن‌ها را دور بزنید تا

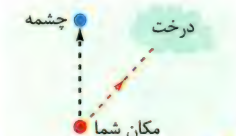
اگر از مسیر خارج شده‌اید

آن، به تقاطعی می‌رسید که نمی‌دانید در کدام سمت آن قرار دارید. برای اینکه در این شرایط گیر نکنید، به دنبال عوارض وسیعی روی نقشه باشید که به یک طرف از مقصدی که قابل دیدن نیست، منتهی شود.

دنبال کردن اطلاعاتی که از قطب‌نما به دست می‌آورد، کاملاً دقیق نیست، مخصوصاً زمانی که در مناطق مرزی و مسیر ناهمواری قرار دارید یا به سمت توده‌ای از گیاهان حرکت می‌کنید. برای مثال، در این شرایط انتظار دارید به جاده‌ی مرزی برسید که به جای



❶ وقتی به توده‌ی گیاهان برسید، می‌دانید که باید به سمت چپ بپیچید و به حرکت خود ادامه دهید تا به چشمه برسید.



❷ زاویه‌ی مسیر خود را با کمی تغییر به سمت توده‌ی گیاهان بچرخانید تا واقعاً به سمت آن باشید.



❸ از نقطه‌ای که هستید تا چشمه‌ی آب، مسیری را مشخص کنید. سپس روی نقشه به دنبال عوارض بزرگ‌تری در همان نزدیکی (در اینجا توده‌ی بزرگی از شقایق‌ها) بگردید.

● برخورد با حیوانات

در طبیعت، حیوانات بسیاری وجود دارند که عده‌ای مانند گرگ و خرس، درنده و خطرناک هستند، ولی حیوانات دیگری مانند کل و بز و گوزن خطری برای انسان ندارند. بیشتر برخوردهایی که حیوانات دارند،

◀ برخورد با حیوانات وحشی در طول مسیر

دیدن حیات وحش معمولاً یکی از جذابیت‌هایی است که مردم را به خود جذب می‌کند. با این حال، حتی حیوانات کوچکی مانند موش می‌توانند خسارات زیادی به وسایل شما وارد نمایند و غذای

◀ نکات کاربردی در برخورد با حیوانات

یکی از مسائلی که طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان ممکن است با آن مواجه شوند، برخورد با حیوانات وحشی در طبیعت است. این رویارویی مخصوصاً در کشور ایران اگرچه کم‌تر رخ می‌دهد، اما آمادگی روحی و روانی و هم‌چنین مجهز بودن از نظر وسایل و تجهیزات در این خصوص، امری اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین این

پیشگیری از رویارویی

هر طبیعت‌گرد باید تمام تلاش خود را به کار گیرد که با حیوانات وحشی مواجه نشود. شاید رویارویی با یک خرس خشمگین یا چند گرگ گرسنه، هیجان برنامه را چند برابر کند و آدرنالین خون شما را بالا ببرد، اما اگر توانایی کافی برای این مقابله را نداشته باشید، ممکن است اتفاقات بدی برای شما پیش بیاید. به همین خاطر با رعایت نکات زیر، سعی کنید در این موقعیت‌ها قرار نگیرید.

① از طریق اطلاعاتی که از قبل به دست می‌آورید، به مناطقی که احتمال وجود حیوانات وحشی وجود دارد، سرک نکشید. به عنوان مثال اشکفت‌ها یا غارهای خیلی کوچک ممکن است استراحتگاه یا کمینگاه دائمی یا موقتی این حیوانات باشد.

② همیشه مخصوصاً در مناطق دوردست، به صورت گروهی سفر کنید و از اعضای گروه فاصله نگیرید. دیدن این صحنه توسط حیوانات وحشی، انگیزه‌ی نزدیک شدن آن‌ها به گروه را از بین می‌برد.

③ در مکان‌هایی که اثراتی از حیوانات وحشی می‌بینید، مانند شنیدن صدای زوزه‌ی گرگ، حتماً در اطراف اردوگاه آتش روشن کنید. این کار از نزدیک شدن حیوانات جلوگیری می‌کند.

④ شب‌ها از اردوگاه دور نشوید. احتمال حمله‌ی حیوانات در شب خیلی بیشتر است.

⑤ یک حصار الکتریکی در اطراف کمپ راه‌اندازی کنید. این حصار، جریان ضعیف الکتریکی به وجود می‌آورد که از نزدیک شدن حیوانات به اردوگاه جلوگیری می‌کند.



در آن نیست که با حیوانات درگیر شوید، بلکه باید تمام تلاش خود را خرج کنید تا به مرحله‌ی رویارویی نرسید.

❖ فصل جفت‌گیری و زایمان حیوانات مختلف را بشناسید و در آن مواقع بیشتر احتیاط کنید. حیوان نر در هنگام جفت‌گیری و حیوان ماده در هنگام مراقبت از بچه‌ها قدرت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنند و زودتر خشمگین می‌شوند.

خوراکی‌های تنظیم‌کننده‌ی آدرنالین خون، مانند پسته یا انگور استفاده کنید، زیرا برخی حیوانات وحشی بوی آدرنالین خون شما را حس می‌کنند و از آن طریق، به ترس شما پی می‌برند. ❖ سعی کنید خودتان را بزرگ‌تر از آنچه هستید نشان دهید. پانچو، کوله یا هر چیز دیگر را به دست بگیرید و دست‌های خود را باز کنید. محکم و باصلابت راه بروید. برخی از حیوانات، مانند گرگ به دنبال فرد ضعیف، پیر و ناتوان می‌گردند. ❖ سکوت در این مواقع کار خوبی نیست. سروصدا کنید. نعره بکشید، اگر چوب‌دستی دارید به درخت یا زمین بکوبید. این کار هم در حیوان وحشت ایجاد می‌کند و هم صدای شما را به گوش افرادی که احتمالاً در نزدیکی شما هستند می‌رساند. ❖ از وسایلی که ذکر شد استفاده کنید. ابتدا به سراغ ترقه، کپسول‌های دودزا و مولدهای صدا بروید. چوب‌دست خود را به بالا و اطراف تکان دهید و سروصدا تولید کنید. اگر خطر رفع نشد، اسپری فلفل را آماده داشته باشید. دقت کنید خلاف جهت وزش باد از اسپری استفاده نکنید، چون به سمت خودتان می‌آید و این به نفع حریفان است. به این نکته هم توجه داشته باشید که حمل اسپری فلفل باید مطابق قوانین و مقررات جاری کشور باشد. اگر هیچ‌کدام از این کارها نتیجه نداد و حیوان هم‌چنان به حمله اصرار داشت، چاره‌ای جز مقاومت و درگیری تن‌به‌تن ندارید.

❖ هنگام نزدیک شدن به بیشه‌زارها یا محدوده‌ای که احتمال وجود خرس می‌رود، سروصدا ایجاد کنید و حتماً از نور چراغ پیشانی خود استفاده نمایید. بسیاری از حملات خرس‌ها به انسان، به دلیل غافلگیری خرس از رویارویی با انسان است. سروصدا و ایجاد نور در شب می‌تواند از بروز این غافلگیری جلوگیری کند. ❖ فراموش نکنید که هوشمندی و قدرت

هنگام رویارویی

ممکن است به هر دلیلی اقدامات فوق نتیجه ندهند و یا نتوانید به آن عمل کنید. بنابراین لازم است وسایلی را برای دفاع احتمالی از خود به همراه داشته باشید.

❖ به همراه داشتن وسایلی از قبیل اسپری فلفل، ترقه (به ویژه ترقه‌هایی که پشت سر هم عمل می‌کنند)، نوعی از دستگاه‌های مولد صدا یا سوت‌هایی که صدای آن‌ها برای حیوانات وحشی آزاردهنده است، کپسول‌های دودزا، یک چاقوی بزرگ (چاقو حتماً باید در دسترس باشد، مثلاً به کمر بند آویزان شود و یا به پا بسته شود که بتوان به سرعت از آن استفاده کرد) و مانند آن می‌تواند کمک شایانی به شما کند. اگر هیچ وسیله‌ای همراه نداشتید از باتون، کلنگ کوه‌پیمایی، تبرخ، چوب یا سنگ استفاده کنید. ❖ ابتدا سعی کنید به آرامی و در حالی که حواستان به آن حیوان است، عقب‌نشینی کنید تا اگر ناخواسته وارد قلمروی آن حیوان شده‌اید، از حمله به شما منصرف شود. ❖ اگر زمان کافی برای رسیدن به نقطه‌ی امنی مانند یک کلبه، صخره یا بالای درخت را دارید، هر چه سریع‌تر این کار را انجام دهید. حیوانات وحشی برخلاف سگ، در صورتی که مقدمات و انگیزه‌ی کافی برای حمله فراهم باشد و حتی در صورت فرار شما نیز حمله می‌کنند. ❖ بر ترس خود غلبه کنید و خونسردی خود را حفظ نمایید. اگر زمان کافی دارید، از



درگیری

در مبارزه‌ی تن‌به‌تن با حیوانی مثل گرگ، سگ یا گرگاس (نژادی است که از جفت‌گیری گرگ نر و سگ ماده به وجود می‌آید)، دست چپ خود را داخل کوله‌پشتی کنید و انتهای آن را با دست بگیرید. می‌توانید کاپشن گورتگس یا پلار را دور دست‌ها بپیچید و جلوی دهان گرگ قرار دهید. وقتی حیوان مشغول گاز گرفتن دست شماست، با دست دیگر خود چاقو یا خنجر را در گردن او فرو کنید. اگر نتوانستید با خنجر کاری انجام دهید و یا خنجر نداشتید، تنها راه شما این است که با تمام قدرت، کوله یا لباس دور دستتان را در دهان گرگ فرو کنید تا خفه شود. با اینکه کار مشکلی به نظر می‌رسد، ولی شاید تنها راه نجات شما همین باشد. فراموش نکنید که جمجمه‌ی سگ بسیار سخت و محکم است و با ضربه زدن به سر او، کاری از پیش نمی‌برید. اما اگر فشار یا ضربات محکمی به

پشت گردن او وارد کنید، احتمال شکستن دنده‌ها وجود دارد.

گرازها معمولاً در دسته‌های چندتایی حرکت می‌کنند و تا زمانی که گرسنگی یا وحشت فراوان آن‌ها را نگرفته باشد، از انسان فرار می‌کنند. با این حال، اگر با این حیوان مواجه شدید و احساس کردید فرار کردن بی‌فایده است، روبه‌روی او بایستید. وقتی خیلی نزدیک شد، دو سه قدم به سمت راست یا چپ بروید. گراز به علت نداشتن گردن و اتصال سر به بدن در آن لحظه نمی‌تواند به سمت چپ و راست تغییر مسیر دهد. شاید به ظاهر کار ساده‌ای نباشد، اما مفید است.

هنگام رویارویی با تمساح باید به سرعت فرار کنید. حرکت باید به صورت زیگزازی انجام شود تا این حیوان وحشی با گم کردن مسیر، قادر به تعقیب شما نباشد. زیستگاه این حیوان در نواحی جنوبی جنگل و آب‌های شیرین سیستان و بلوچستان است.

نکات کلی

شمال پایتخت ایران هم به ندرت دیده شده‌اند.

• خرس‌های سیاه به طور طبیعی از خرس‌های قهوه‌ای و گریزلی ترسوتر هستند. در مناطقی مانند تمشک‌زارها، جویبارهای دارای ماهی و مناطق شکار که مورد استفاده‌ی خرس و انسان است، برخورد انسان با خرس قهوه‌ای، بیشتر از سایر گونه‌های این جاندار خواهد بود. جدای از خطری که خرس‌ها برای حیات انسان دارند، وجود این موجودات در اکوسیستم جنگل بسیار حیاتی است. آن‌ها نه تنها با خوردن جانورانی هم‌چون موش، ملخ، مورچه و سایر جوندگان، جمعیت آن‌ها را کنترل می‌کنند، بلکه بسیاری از دانه‌های جنگلی تا زمانی که از معده‌ی آن‌ها عبور نکنند، قدرت رشد نمی‌یابند. برخی باورهای نادرست مردم، مانند اعتقاد بر نامردی خرس و زیاده‌خواهی شکارچیان،

خرس‌ها در سه موقعیت، در اوج عصبانیت قرار می‌گیرند. اول، وقتی بر سر لاشه‌ای باشند. دوم، وقتی خرس مادر، احساس کند جان توله‌اش در خطر است و سوم، وقتی خرس نر برای جفت‌گیری به دنبال قلمروی خاص خود است.

• خرس‌ها قوه‌ی بینایی بسیار ضعیفی دارند، به همین دلیل، بی‌حرکت ماندن هنگام رویارویی با آن‌ها می‌تواند کارساز باشد. • گستره‌ی وسیعی از خاک ایران، زیستگاه خرس‌های قهوه‌ای است. از غرب استان خراسان شمالی و رشته‌کوه البرز تا گوشه‌ی شمال غرب و استان آذربایجان، از جنوب آذربایجان غربی تا کرانه‌های شمالی استان خوزستان و دامنه‌های زاگرس، زیستگاه خرس قهوه‌ای است. سرزمین‌هایی که در فصل‌های معتدل سال، کمی گسترده‌تر هم می‌شوند، به گونه‌ای که در اواخر زمستان، حتی در

نکات ضروری

حیوانات، خیلی سریع خواهند فهمید که کسانی که برای پیاده‌روی به طبیعت آمده‌اند، غذا همراه خود دارند و خرده‌غذای خود را در محلی که پخت‌وپز کرده‌اند، باقی می‌گذارند.

■ در منطقه‌ای دورتر از جایی که مطمئناً مسیر حرکت حیوانات، منبع آب یا علائم مربوط به حیوانات است، اردو بزنید. این علائم به شکل پنجه‌ی حیوانات یا چیزی دیگر نشان داده شده که روی درختان یا لبه‌های مسیر نصب شده‌اند.

■ از مناطق معروفی که برای اردو زدن هستند و حیوانات عادت کرده‌اند تا برای غذا به آنجا بروند، دوری کنید.

■ بوی غذا به شدت می‌پیچد، بنابراین تا جایی که می‌توانید دورتر از جایی که می‌خواهید در آن بخوابید، پخت‌وپز کنید.

■ هرگز غذا را به داخل چادر نیاورید. آن را در کیسه‌ای ضد آب یا محفظه‌ای مقاوم در برابر دستبرد خرس قرار دهید و آن را از شاخه‌ی درختان آویزان کنید.

■ هرگز وقتی در محل استراحت خود هستید و حیوانات از شما غذا خواستند، به آن‌ها غذا ندهید. این کار ممکن است باعث مرگ آن‌ها شود، زیرا به غذای انسان‌ها عادت می‌کنند و خلاف غریزه‌ی اصلی خود عمل خواهند کرد و وقتی مردم از آن منطقه خارج می‌شوند، گرسنگی به سراغ آن‌ها می‌آید.

■ درخواست غذا به سرعت به سرقت آن تبدیل می‌شود. حیوانات ممکن است وقتی به محل استراحت شما می‌آیند، خطرناک باشند و وسایل شما را خراب و خود شما را نیز مجروح کنند. حتی حیوانات بزرگ خجالتی و رام مانند آهو نیز می‌توانند خطرناک باشند. حیوانات کوچک مانند موش، وسایل و غذای شما را نابود می‌کنند.

هر نوع برخورد و حشیانه‌ی حیوانات را به مسئولان محلی گزارش کنید.



این حیوانات را در معرض خطر قرار داده است. متأسفانه خرس‌ها در بین برخی از روستاییان حیوانات چندان محبوبی نیستند. آن‌ها از روی ناآگاهی در رویارویی با خرس راهی جز کشتن آن پیدا نمی‌کنند. اگر روند کشتن خرس‌ها در ایران هم‌چنان ادامه یابد، دیری نمی‌پاید که سرزمین ایران از وجود این موجود ارزشمند، مانند شیر و یوزپلنگ ایرانی و ببر مازندران محروم خواهد شد.



▲ گروه‌هایی برای تماشای حیات وحش

بهترین روش برای اینکه گربه‌سانان بزرگ را از نزدیک ببینید این است که با ماشین‌های سنگین و محافظت‌شده سفر کنید. اگر می‌خواهید پیاده حرکت کنید، باید افراد مسلح همراه شما بیایند.

عکس‌برداری از حیات وحش

■ با ماشین‌های سنگین حرکت کنید یا بهتر است از ماشین‌های عکاسی استفاده کنید تا بتوانید به حیوانات وحشی نزدیک شوید. اگر خودروی شما امنیت لازم را ندارد، فاصله‌ی خود را تا حیوانات وحشی حفظ کنید. در این حالت، می‌توانید از دوربین‌های بزرگ یا لنزهای قوی استفاده نمایید.

■ هرگز فاصله‌ی خود را با حیوانات وحشی کم نکنید، چون ممکن است باعث اذیت و در نتیجه ترسیدن آن‌ها شوید. مخصوصاً اگر حیوان ماده همراه با بچه‌ی خود باشد که مطمئناً یا به شما حمله می‌کند یا کودک خود را از دید شما پنهان خواهد کرد تا آن محل را ترک کنید. ■ برای عکس‌برداری، هنگام طلوع و غروب آفتاب را انتخاب کنید، زیرا در آن مواقع حیوانات تازه از بستر خواب بیرون آمده و آماده‌ی حرکت هستند.





عکاس: مهدی گلی طبری

استان مازندران، روستای فیلبند



فصل ششم:

کمک‌های اولیه





● بیماری‌های عمومی

بیشتر مردم نگران حوادث مهم، برخورد با حیوانات وحشی یا توفان‌های ناگهانی هستند، اما واقعیت این است که برخی حتی فکرش را هم نمی‌کنند که به بیماری‌های عمومی مبتلا شوند. گاهی اوقات اگر آن بیماری را خوب درمان نکنید، ممکن است مشکلی جدی به وجود آید.

◀ درمان‌های اولیه

می‌آید، تاول، بریدگی و خراشیدگی نیز مرسوم است، ولی راحت‌تر درمان می‌شوند. برف‌کوری و خطر سرمازدگی عمومی بدن و یخ‌زدگی اندام‌ها در محیط برف و یخ ایجاد می‌شوند. اگر به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنید، باید توجه کنید که کیف کمک‌های اولیه را همراه خود ببرید تا بتوانید کارهای اولیه را برای درمان جراحات‌ها انجام دهید. علاوه بر آن، گذراندن کلاس‌های پزشکی کوهستان که زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شود، برای هر کوه‌نورد و حتی طبیعت‌گردی ضروری است.

زخم‌های کوچک و سطحی ممکن است در حین حرکت و بر اثر برخورد با شاخه‌ی درخت، صخره، انواع بوته‌های تیغ‌دار و مانند آن به وجود بیایند. گرفتگی عضلات نیز بیشتر برای کسانی پیش می‌آید که عادت به کوه‌پیمایی ندارند، کمی بیش از حد معمول به خود فشار می‌آورند، برنامه‌ی حرکت را بدون نرمش و با سرعت زیاد شروع می‌کنند یا کسانی که مدت زیادی روی دیواره‌ی سنگ‌نوردی یا معبری باریک عضله‌ی خاصی را تحت فشار قرار می‌دهند. آفتاب‌سوختگی و گرم‌زدگی، در گرمای شدید و کمبود منابع آب به وجود

تاول‌ها

تاول دلیل اولیه‌ی ناراحتی در زمان پیاده‌روی است و زمانی رخ می‌دهد که سطح پوست به طور مکرر با سطحی دیگر ساییده شود. تاول با یک سوزش جزئی و کم شروع می‌شود و ممکن است اول به شکل نقطه‌ای قرمز نمایان گردد. تاول معمولاً در مواردی پیش می‌آید که کفش مناسب پا نباشد یا اینکه مقدار کوه‌پیمایی یا پیاده‌روی، زیادتر از حد معمول در روز باشد. حتی اگر پیاده‌روی در محیط بدون عوارض طبیعی مانند جاده‌ی آسفالت صورت پذیرد و بیشتر از ۲۵ کیلومتر در روز باشد، احتمال تاول زدن پا حتی در بهترین و راحت‌ترین کفش‌ها زیاد است. بهترین راه پیشگیری از این عارضه، پوشیدن صندل یا دمپایی نرم است، به طوری که نقاط کم‌تری از پای شما با آن تماس داشته باشد که باعث تاول نشود. بدیهی است این کار را زمانی می‌توان انجام داد که سرمای هوا به اندازه‌ای نباشد که پایتان در معرض سرما قرار گیرد. مراقبت از پاهای خود را به عنوان یک سرگرمی

راهنمای سریع

اقدامات لازم

- درد تاول را با مالیدن کرم بر روی آن کاهش دهید.
- از عفونت جلوگیری کنید.

مراقبت

- از چسب زخم یا باند‌های استریل و پمادهای مخصوص استفاده کنید و روی قسمتی که احساس ناراحتی می‌کنید، قرار دهید.
- جوراب‌های نرم و عایق بپوشید.
- مطمئن شوید که کفش مناسب پای شماست.
- در زمان استراحت، کفش را از پا درآورید و پایتان را هوا دهید.
- اگر سرمای منطقه زیاد نیست و زمین صاف است، از صندل یا دمپایی نرم استفاده کنید.

در نظر بگیرید. چند کار ساده و منظم می‌تواند باعث شود پاها از تاول دور بمانند. ■ باید یک لایه جوراب عرق‌گیر در زیر و روی آن یک جوراب پشمی یا حوله‌ای ضخیم‌تر که حالت بالشتکی دارد، بپوشید. اگر با این کار کفش به پایتان تنگ شد، از جوراب نازک‌تر استفاده کنید.



است با انگشتان کناری برخورد کنند و باعث تاول شوند. بنابراین هر چند وقت یکبار ناخن‌های خود را کوتاه کنید.

اگر می‌دانید که قسمت خاصی از پا در معرض تاول‌زدگی است، آن ناحیه را با پارچه یا باند چسبی محافظت کنید.



می‌توانید کفی کفش را با کفی ضخیم‌تر یا نازک‌تری جایگزین نمایید تا کمک کند کفش اندازه‌ی پای شما باشد.

شیوه‌های مختلف بستن بند کفش را امتحان کنید تا بتوانید به کفش خود فضای بیشتری بدهید یا آن را در جای خود محکم کنید.

انگشتانی که ناخن تیزی دارند، ممکن

۱- منطقه‌ی تاول‌زده را با آب تصفیه شده بشوید و به آرامی خشک کنید.
۲- اگر امکان دارد، تاول را با یک سوزن ضدعفونی شده باز کنید. این توصیه معمولاً به افراد داده نمی‌شود اما ادامه‌ی حرکت با این وضعیت باعث ترکیدن آن خواهد شد.

۳- زمانی که تاول را می‌ترکانید، مطمئن شوید که آن منطقه را تمیز و خشک کرده‌اید و از آن مراقبت می‌کنید تا خطر عفونت را کاهش دهید.
۴- می‌توانید برای محافظت از پوست، به محض اینکه احساس کردید پای شما در معرض تاول زدن است از چسب زخم، باندهای استریل یا کرم‌های مخصوص - که می‌توانید از داروخانه تهیه نمایید - استفاده کنید.

راهنمای سریع

علائم

- حساسیت، تورم و درد
- رنگ آبی - مشکی پوست

هشدار

کبودی‌های شدید ممکن است جراحت عمیق‌تری مانند شکستگی یا پارگی اعضای درونی بدن را به همراه داشته باشند و مراقبت‌های پزشکی بیشتری لازم باشد.



کبودی

کبودی زمانی به وجود می‌آید که رگ‌های خونی زیر سطح پوست بریده شوند. معمولاً در هنگام حرکت، وقتی از صخره یا موانع دیگر بیفتید، این اتفاق رخ می‌دهد.

۱- برای اینکه ورم پای خود را کم کنید، باید به آب سرد، برف یا یخ دسترسی داشته باشید. لباس یا پارچه‌ای را در آن خیس کنید و آن را روی قسمت جراحت‌دیده قرار دهید. حداقل ۵ دقیقه در همان وضع نگه دارید. برای چندین بار این مراحل را تکرار کنید.
۲- اگر ممکن است، قسمت کبود شده را بالا بگیرید تا جریان خون کم‌تری به آن برسد.

بریدگی و خراشیدگی

بریدگی‌ها و خراش‌های روی پوست ممکن است از افتادن، حساسیت نسبت به گیاهان یا بریدگی ناشی از لبه‌ی سنگ‌ها اتفاق بیفتد. باید هر شکستگی را که در سطح پوست ایجاد می‌شود، تمیز نمود و روی آن را بپوشاند تا از ورود میکروب و عفونت جلوگیری شود.

روی سطح زخم آب بریزد تا گردوخاک را از روی آن بزداید.

راهنمای سریع

اقدامات لازم

- روی زخم را فشار دهید تا مانع از خون‌ریزی شوید.
- زخم را با شستن و استفاده از باند تمیز نگه دارید.

نکته مهم

اگر در هنگام افتادن از روی سنگ‌ها بریدگی ایجاد شد، ممکن است پر از شن و ماسه یا گردوخاک باشد، که باید روی آن آب بریزد تا گردوخاک تمیز شوند.

۱- اگر ممکن است روی سطح زخم آب سرد بریزد و آن را کاملاً خشک کنید.
۲- سطح زخم را با پماد آنتی‌بیوتیک، باند و پارچه‌ای مناسب بپوشانید.
برای زخم‌های کوچک‌تر، چسب زخم کافی است. بریدگی‌های بزرگ‌تر را با باند گاز بپوشانید و آن را با چسب محکم کنید.



گرفتگی عضلات

گرفتگی عضلات به طور خاص در مراحل اول پیاده‌روی، عمومیت دارد و درد به صورت ناگهانی رخ می‌دهد. این اتفاق زمانی می‌افتد که عضله پی‌درپی تحت فشار قرار گیرد، مخصوصاً اگر اکسیژن کافی به آن نرسد.

برای درمان گرفتگی عضلات پا، توقف کنید، دراز بکشید و عضله‌ی تحریک شده را ماساژ دهید. استفاده از نوشیدنی‌های ورزشی مخصوصاً زمانی که زیاد عرق کرده باشید، می‌تواند کمک کند. قرص‌های شل‌کننده‌ی عضلات را از داروخانه تهیه کنید و در کیف کمک‌های اولیه‌ی خود نگه دارید.

کف پا را به سمت بالا بکشید.



راهنمای سریع

علامت

- درد در عضلات
- فشار بیش از حد و غیر قابل کنترل روی ماهیچه‌ها
- پیشگیری
- قبل از حرکت، بدن خود را با حرکات بدنسازی و کششی آماده کنید و با سرعت بسیار کم حرکت خود را آغاز نمایید.

- به طور منظم استراحت کنید.
- آب زیادی بنوشید تا کمبود آب پیدا نکنید.
- برای اینکه گرفتگی عضلات را کاهش دهید، سرعت حرکت خود را کم کنید، به آرامی نفس بکشید و با قدرت از بینی خارج کنید.

آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی خطر همیشگی محیط‌های طبیعی است و ممکن است به کمبود آب، گرم‌زدگی و سرطان پوست منتهی گردد. این حالت معمولاً در هوای آفتابی و ابری، مخصوصاً در ارتفاعات اتفاق می‌افتد که هوا صاف‌تر است و مقاومت کم‌تری در برابر اشعه‌ی UV دارد. هر چه قدر ارتفاع بیشتر شود، با نسبت مشخصی میزان اشعه‌ی ماوراء بنفش خورشید نیز اضافه می‌شود. انعکاس نور توسط برف هم تقویت‌کننده‌ی آفتاب‌سوختگی است.

۱- فرد مصدوم را به زیر سایه منتقل کنید.
۲- به او کمی آب دهید تا جرعه جرعه بنوشد، چون آفتاب‌سوختگی نوعی کمبود آب است، باید به طور مداوم آب نوشیده شود.

۳- برای سوختگی‌های ملایم، از کرم‌های ضد آفتاب یا محلول‌های ضد عفونی‌کننده استفاده کنید. آب خنک را با اسفنج یا لباسی نرم، به سطح پوست برسانید و ی از کمپرس سرد استفاده کنید تا درد و ناراحتی را از آن بگیرد.

راهنمای سریع

علامت

- قرمز و داغ شدن سطح پوست، سوزش، تورم، درد
- تاول، آفتاب‌سوختگی درجه دوم است که باید توسط متخصص پوست درمان شود.

اقدامات لازم

- فرد مصدوم را از نور آفتاب دور کنید.
- در سوختگی‌های ملایم، برای از بین بردن درد و ناراحتی اقدام کنید.
- مطمئن شوید که فرد مصدوم به طور مستمر آب می‌نوشد تا از کمبود آب جلوگیری کند.

نکته‌ی مهم

مقدار تماس مستقیم پوست خود را با خورشید در نظر بگیرید و اگر لازم است از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. اگر این تماس بیش از حد شد یا اثرات آفتاب‌سوختگی دیدید، مناطقی را که تحت تأثیر آفتاب قرار گرفته‌اند، بپوشانید.



نیش زدگی، گاز گرفتگی و مسمومیت های گیاهی

گیاهان سمی، به راحتی خیلی از وقت شما را می گیرند، اما متأسفانه همیشه این موضوع به راحتی حل نمی شود. نیش مار، به طور خاص نیازمند درخواست کمک ویژه است.

بیشتر مناطق طبیعی برای انسان خطرناک نیستند، بلکه بعضی از گیاهان و حیوانات، موادی سمی را از خود بروز می دهند که می توانند باعث ایجاد یا تشدید حساسیت شوند. حشرات گزنده، مارهای زهردار و

راهنمای سریع

علائم

- ظاهر تیز و سوراخ کننده ی نیش در پوست
- پوست متورم، قرمز و سطح آن سخت می شود.
- احساس درد در آن ناحیه
- خراش قرمز همراه با احساس خارش

اقدامات لازم

- نیش را خارج کنید.
- با فشار آب سرد، ورم و درد را کاهش دهید.
- ببینید علائم حساسیت و شوک های شدید وجود نداشته باشد.

نیش زدگی

معمولاً نیش حشرات فقط باعث احساس ناراحتی موقت می شود، مگر اینکه حساسیت داشته باشید. در این صورت باید کیف کمک های اولیه ی نیش زدگی همراهتان باشد تا بتوانید شوک های ناتوانی را درمان کنید و به هم گروهی خود یاد بدهید تا روی شما اعمال کند.

اگر می توانید آن را ببینید، با دقت آن را باز کنید و با یک شیء نوک تیز، نیش را بیرون بکشید.



نکته ی مهم

نیشی که در دهان یا گلو ایجاد شود، ممکن است باعث ورم شده و راه تنفس را بگیرد. با آب سرد، یخ یا برف آن را درمان کنید و اگر ورم بیشتر شد، به دنبال اقدامات پزشکی باشید. این نکته را هم بگوییم که عکس العمل های شدیدتر نسبت به نیش زدگی، از جمله احساس خارش در سرتاسر بدن، نشان دهنده ی این است که حساسیت بیشتری دارید و باید در سفرهای بعدی، جعبه ی وسایل مخصوص نیش زدگی را همراه خود بیاورید.

- ۱- ممکن است نیش حشرات در پوست بماند و با ناخن انگشت یا هر شیء تیز دیگری باز شود.
- ۲- پارچهای را با آب سرد مرطوب کنید و آن را روی نیش قرار دهید.
- ۳- ممکن است تا زمانی که ورم زخم بخوابد، اثر نیش باقی بماند.
- ۴- اگر زخم، اثرات شدید حساسیت زایی ایجاد کرد، به دنبال اقدامات پزشکی باشید.

کنه (نوعی حشره)

کنه ها، موجودات بسیار ریزی هستند که خودشان را به انسان ها می چسبانند. آن ها پوست را گاز می گیرند تا از خون تغذیه کنند. ممکن است متوجه گزش کنه نشوید، اما آن ها باعث انتقال بیماری یا عفونت می شوند.

بیماری لایم

از کنه های کوچکی که از بدن آهوی کوهی جدا می شوند، به وجود می آید و باعث خارش نقطه ای همراه با درد، تب یا نشانه های مشابه در سرماخوردگی می شود. این بیماری با آنتی بیوتیک ها درمان می گردد.

راهنمای سریع

علائم

- تب، درد و ورم اطراف گزیدگی

اقدامات لازم

- کنه را جدا کنید.
- به دنبال نشانه های عفونت و بیماری از جمله بیماری لایم باشید.



- ۱- سطح پوست خود را بررسی کنید تا کنه روی آن نباشد. کنه‌ها تا اندازه‌ی یک نخودفرنگی بزرگ می‌شوند. جاهای گرم و مرطوب بدن خود، مانند زیر بغل را بررسی کنید.
- ۲- کنه را از بدن جدا کنید، با انبرک یا موچین، کنه را از زیر بگیرید و با قدرت زیاد و به آرامی بلند کنید تا سطح پوست کشیده شود. آنقدر در این وضعیت نگه دارید تا کنه خسته شده و پوست را رها کند.
- ۳- سرتاسر آن منطقه را با آب یا مایع ضد عفونی کننده بشوید و کاملاً خشک کنید.
- ۴- کنه را در ظرفی جداگانه دارید تا برای بررسی اثرات بیماری احتمالی استفاده شود.
- ۵- اگر نشانه‌های بیماری رخ داد، با پزشک تماس بگیرید.
- ۶- برای کاهش درد از کیسه‌ی یخ استفاده کنید.



نیش مار

مارها در سمی بودن بسیار با هم تفاوت دارند. اگر از بیمارستان فاصله دارید، سعی نکنید سم را با مکش از بدن خارج کنید. افرادی که مهارت کافی را ندارند، نباید دست به این کار بزنند.

- ۱- سعی کنید انواع مختلف مارها را بشناسید تا در موارد بعدی به راحتی عمل کنید.
- ۲- مصدوم را روی زمین بخواهانید. او را آرام کنید و مطمئن شوید جایش راحت است. این طور نیست که همه‌ی مارهای سمی، سم را به بدن طرف مقابل وارد کنند. بیشتر آن‌ها تنها مقدار کمی از این سم را وارد می‌کنند. مقدار سم وارد شده به بدن هم هیچ تناسبی با اندازه‌ی جثه‌ی مار ندارد.
- ۳- قسمت گزیده شده را بی حرکت قرار دهید. روی آن باند بگذارید و به آرامی فشار دهید. این کار مانع از گسترش سم در بدن می‌شود.
- ۴- به دنبال کمک بروید یا اگر لازم است و مصدوم می‌تواند به او کمک کنید تا پیاده حرکت کند.

اقدامات زیر پیر هیرس

- از شکافتن و مکیدن حل گزش خودداری کنید.
- این اقدام اثر قابل توجهی در خروج سم نداشته و فقط سبب افزایش آسیب موضعی محل زخم می‌شود.
- هرگز از یخ استفاده نکنید. زیرا یخ تأثیری در غیرفعال شدن سم مار نداشته و فقط می‌تواند باعث سرمازدگی عضو شود.
- مصرف الکل باعث گشاد شدن عروق و افزایش جذب سم در محل گزش می‌شود.
- هرگز از باندهای محکم و سفت در بالای زخم استفاده نکنید، زیرا باعث افزایش آسیب موضعی و در نهایت، منجر به از دست دادن آن عضو می‌گردد.

راههای سریع

علائم

- بسته به میزان و نوع سم وارد شده و شدت گزش، علائم زیر پدیدار می‌شود:
- درد و سوزش در آن ناحیه و در ادامه تغییر رنگ، ورم و تاول و بعضاً خونریزی موضعی و حتی در شرایطی، خونریزی در اعضای داخلی، مثل روده‌ها و مغز
- حالت تهوع و استفراغ، بی حسی یا احساس خارش، پوست سر و انگشتان
- در گزیدگی شدید: ضعف جسمانی، سرگیجه، شوک، سرما، پوست سرد و مرطوب، تپش ضعیف قلب، تأثیر روی سیستم عصبی، مشکلات بینایی و اختلال گفتاری و نارسایی کلیوی
- به جای ماندن دو سوراخ زخمی کوچک به فاصله‌ی تقریبی ۱ سانتی متر بر روی محل گزش در مورد مارهای سمی و به جای ماندن جایی شبیه نعل اسب در مورد مارهای غیر سمی.

اقدامات لازم

- کنترل اضطراب و ترس مصدوم و همراهان وی.
- جلوگیری از گزش مجدد مصدوم یا همراهان وی.
- شناسایی مار و به خاطر سپردن خصوصیات ظاهری آن برای کمک به پزشک برای تشخیص نوع مار، به شرط عدم احتمال گزش مجدد توسط مار
- بی حرکت نگه داشتن و عدم استفاده از اندام گزیده شده به منظور جلوگیری از جذب بیشتر و گسترش سم در اندام
- در آوردن هر وسیله‌ای که باعث فشار روی اندام شود، مانند ساعت، انگشتر و دست‌بند.
- شستن محل گزش با آب و صابون به صورت آهسته
- رساندن مصدوم در اولین فرصت به مراکز درمانی

سطح قلب را بالاتر از سطح قسمتی که گزیده شده قرار دهید.



عضو مجروح را با باند یا آتل ببندید تا حرکت نکند. مراقب باشید این کار مانع رسیدن خون به عضو نشود.



می‌شوند. محل زیست این سخت‌پوست، بیشتر در شکاف بین سنگ‌ها زیر تخته‌سنگ‌ها و پوست درختان، بین الوارهای چوب، زیر فرش و گلیم و در محیط‌های مرطوب مانند حمام است.

نیش عقرب

عقرب نیز مانند انواع مار در دو نوع سمی و غیر سمی وجود دارد که در رنگ‌های زرد مایل به قهوه‌ای، قهوه‌ای، خاکستری و سیاه دیده

راهنمای سریع

علائم

و ساعت را بیرون آورید تا تورم و درد کاهش یابد. محل را به آرامی با آب و صابون تمیز کنید. از کمپرس سرد استفاده کنید تا تورم و درد کاهش یابد. اضطراب را از مصدوم دور کنید. در صورت امکان، عقرب را برای شناسایی گونه‌ی آن به دام بیاورید. در اسرع وقت مصدوم را به مراکز درمانی منتقل نمایید.

■ تغییر رنگ موضعی، تورم دردناک و سوزش
■ تشنج، تهوع، عدم حفظ تعادل، حرف زدن بریده‌بریده
■ آبریزش دهان و بینی، اشک‌ریزی، سوزش شدن بدن، حساسیت پوست، کاهش کارکرد سیستم تنفسی

اقدامات لازم

■ وسایل زینتی اطراف محل گزش، مانند دست‌بند

اقدامات زیرپیراهنی

■ سهل انگاری در رساندن مصدوم به مراکز درمانی در صورت مشاهده و یا حتی عدم مشاهده علائم

■ شکافتن محل گزش و استفاده از روش مکیدن
■ استفاده از الکل و داروهای خواب‌آور و گیج‌کننده



نیش زنبور

معمولاً آسیب نیش زنبور به اطراف نقطه‌ی گزش محدود می‌شود، ولی در برخی مواقع، عوارض خطرناکی به همراه دارد که حتی باعث مرگ مصدوم می‌شود. بنابراین به کندوی زنبور نزدیک نشوید و آن‌ها را تحریک نکنید و در صورت مشاهده‌ی دسته‌ای از آن‌ها، آن‌جا را ترک کنید. عوامل زیر در شدت آسیب‌دیدگی از نیش زنبور مؤثر هستند:

نوع زنبور: معمولاً نوع قرمز رنگ زنبور که در مناطق کوهستانی زیست می‌کند و جثه‌ی بزرگ‌تری دارد، خطرناک‌تر است.

محل گزش: آسیب‌پذیری محل‌هایی مانند نزدیکی قلب، گلو، دهان و حواشی مجاری تنفسی و اطراف چشم بیشتر است.

تعداد گزش: اگر دسته‌ای از زنبورها حمله کنند و تعداد نیش زیادی به بدن وارد شود و یا اینکه زنبوری در لباس گیر کند و نیش‌های متعددی به بدن وارد نماید، میزان آسیب‌دیدگی جدی خواهد بود.

میزان حساسیت فرد به سم زنبور: حساسیت به سمی که از طریق نیش زنبور وارد بدن می‌شود، می‌تواند منجر به آسیب جدی شود.

راهنمای سریع

علائم

■ درد، قرمزی و تورم خارش‌دار در پوست (کهیر)
■ ورم در ناحیه‌ی گلو و دهان یا هردو
■ مشکلات تنفسی یا کاهش هوشیاری
■ حالت ضعف و بی‌حالی در اثر کاهش فشار خون
■ اضطراب، تهوع و درد در قفسه‌ی سینه

اقدامات لازم

■ ترجیحاً در سه دقیقه‌ی اول، نیش و کیسه‌ی سم را با یک وسیله‌ی محکم، مانند ناخن، لبه‌ی کارت اعتباری یا سوزن بیرون بیاورید.
■ محل را با آب و صابون بشوید، با پماد آنتی‌بیوتیک پوشانده و از داروهای ضد حساسیت مانند آنتی‌هیستامین برای رفع خارش استفاده نمایید.
■ اگر علائم شدید بود، حتماً مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.
■ از آب سرد و یا کیسه‌ی یخ برای کاهش درد استفاده کنید. یادتان باشد یخ را مستقیم روی محل نگذارید.
■ برای گزش زنبور غسل، خمیر جوش شیرین و آب و برای گزش زنبور زرد، سرکه یا آبلیمو مفید است.



گیاهان گزنده

گیاهان گزنده‌ی بسیاری در انواع مختلف وجود دارند اما پیچک سمی و گیاهان گزنه، دو نوع کلی آن است. می‌توانید پیچک سمی را در سرتاسر دنیا بیابید که باعث خارش (با درجه‌های مختلف شدت) می‌شود. برخی از آن‌ها ممکن است به مراقبت‌های پزشکی نیاز داشته باشند. گیاه گزنه در برخی کشورها یافت می‌شوند و فقط حساسیت موقت ایجاد می‌کنند. بعد از اینکه با گیاه گزنه تماس داشتید، با آب سرد روی آن فشار بیاورید تا درد را کم کند. به دنبال سطح قرمزی بگردید که نشانه‌ی حساسیت است.

- ۱- بعد از تماس با پیچک سمی، به سرعت آن ناحیه را با آب سرد بشوید و کرم ضد پیچک سمی بمالید.
- ۲- هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای سریع

علامت

- اگر امکان دارد، آن گیاه را بشناسید.
- حساسیت را به حداقل برسانید و درد را کم کنید.

پیشگیری

اگر می‌دانید که نسبت به گیاهان گزنده حساسیت دارید، قسمت‌هایی از بدن‌تان را که در تماس با آن گیاهان است، بپوشانید.



• شرایط اضطراری پزشکی

شرایط اضطراری زمانی در طبیعت رخ می‌دهد که به طور ناگهانی عضوی از بدن آسیب می‌بیند و از کمک‌های حرفه‌ای، فاصله‌ی زیادی دارید. می‌توان با کارهای کوچکی از آسیب‌های جزئی جلوگیری کرد، اما دانستن مهارت‌های عملی برای کمک‌های اولیه در شرایط جدی‌تر، از جمله سرمازدگی یا زمین خوردن شدید، ضروری است.

◀ کمبود آب و بیماری‌های گرمایی

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که با آن روبه‌رو خواهید بود، این است که میزان آب، نمک و دمای بدن خود را، وقتی فعالیت شدید انجام می‌دهید و زیاد عرق کرده‌اید، در حالت متعادل

راهنمای سریع

علامت

- تشنگی
- استفراغ، سردرد، سرگیجه، خستگی مفرط
- گرفتگی عضلات
- عدم حس ادرار یا ادرار کدر

اقدامات لازم

- آب را عوض کنید.
- بیش از این در معرض نور خورشید یا در ارتفاعات نباشید.
- استراحت کنید.

کمبود آب

کمبود آب، معمولاً با فعالیت زیاد بدنی، مخصوصاً در آب و هوای گرم، رابطه‌ی مستقیمی دارد. این موضوع وقتی ارتفاع بیشتری می‌گیرید، شدیدتر می‌شود. هنگامی که در معرض گرما، نور مستقیم خورشید و وقتی در آب و هوای خشک و یا مرطوب حرکت می‌کنید نیز می‌تواند مؤثر باشند. کمبود آب به خودی خود خطرناک است اما از طرفی می‌تواند به خستگی ناشی از گرمای زیاد بدن، گرم‌زدگی و حتی سرم‌زدگی منجر شود.

هشدار

افرادی که امراض شدید قلبی و کلیوی دارند و به کم‌آبی دچار شده‌اند، ممکن است از نداشتن تعادل آب و نمک در بدن خود آسیب ببینند. تنها مقدار کمی آب بنوشید و به پزشک مراجعه کنید.



به مصدوم
نوشیدنی بدهید.



- ۱- یک سایه بان بپایید، یا اینکه خودتان سایه درست کنید.
- ۲- فرد مصدوم را به آرامش دعوت کرده و کمک کنید تا راحت بنشیند و به آرامی، کمی آب بنوشد. مقدار کمی آب میوه یا شربت را به میزان نصف غلظت فعلی، رقیق کنید. می توانید به جای آن به میزان یک قاشق غذاخوری شکر و یک قاشق چای خوری نمک را در دو پیمانه آب بریزید و حل کنید.
- ۳- اگر فرد مصدوم این مایع را بالا آورد، دلیل آن را بیابید. ممکن است علت آن اسهال یا استفراغ (از غذای مضر یا بیماری ارتفاع زدگی)، فشار بدنی زیاد (مخصوصاً در ارتفاعات و هوای خشک) و قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید باشد.
- ۴- فرد مصدوم را استراحت دهید تا قدرت خود را به طور کامل بازیابد.

نمک بدن

لازم است. وقتی پیاده روی سنگینی دارید، به میزانی که عرق می کنید، نمک بدن خود را از دست می دهید. برای جبران این کمبود، از نوشیدنی هایی که حاوی موادی از جمله سدیم و پتاسیم هستند و به کلیه کمک می کنند تا غلظت این مواد را در جریان خون بدن، ثابت نگه دارد، استفاده نمایید.

نمک بدن، یک ماده ی معدنی است که در بدن ما وجود دارد و بین سلول ها حرکت می کند. یکی از کارهای کلیه، متعادل نگه داشتن مقدار این ماده است. تعادل در میزان این ماده، برای برخی از فعالیت های بدن از جمله فعالیت های قلبی، شبکه ی عصبی، هماهنگی عضلات و سلامتی استخوان ها

گرمزدگی

ممکن است گرمزدگی به طور ناگهانی گسترش یابد، مکانیسم تنظیم گرمای بدن کاملاً از بین برود و بدن قادر نباشد تا با عرق کردن، خودش را خنک کند. در این شرایط بدن انسان به طرز خطرناکی بالاتر از حد معمول داغ می کند. در سطح پوست احساس گرما می کنید و ممکن است از عرق یا خشکی هوا، حالت خفگی به شما دست دهد. دمای بدن فرد مصدوم را باید هر چه سریع تر پایین آورده و به بیمارستان منتقل شود.

۱- در صورت امکان، فرد مصدوم را به جایی که سایه دارد، منتقل کنید تا از تابش مستقیم خورشید در امان بماند.

۲- اگر فرد مصدوم بیهوش شده، فضایی برای تنفس و رسیدن هوا به او بدهید.

۳- هرکاری که امکان دارد انجام دهید تا دمای بدن او را پایین بیاورید. اسفنج را در آب خنک یا سرد فرو برده و روی پوست بکشید. سعی کنید با استفاده از لباس و وسایل دیگر، فرد مصدوم را باد بزنید تا هوا به او برسد. فرد بیهوش را با لباس هایی که در آب خنک خیس شده اند، پوشانید. باید بدن او را در آب خنک یا سرد قرار دهید.

۴- بدن او را ماساژ دهید تا خون گردش پیدا کند. وقتی دمای بدن پایین آمد، لباس های خیس را از تن او درآورید و او را با لباس های خشک بپوشانید.

۵- سطح پاسخ، ضربان قلب و تنفس را در فرد مصدوم بررسی کنید.

راهنمای سریع

علامت

- عملکرد روانی گیج و ناقص
- سردرد یا سرگیجه
- دمای بالای بدن (بالای ۴۰ درجه ی سانتی گراد)
- سطح داغ پوست که سرخ شده
- ضربان سریع و قوی قلب

اقدامات لازم

- فرد مصدوم را ثابت نگه دارید و هر چه سریع تر دمای بدن او را پایین بیاورید.
- مراقبت های پزشکی را دنبال کنید.

نکته ی مهم

تحت هیچ شرایطی، فرد مصدوم قبل از اینکه شرایط سلامت او بررسی شده باشد، نباید به فعالیت خود ادامه دهد. ممکن است اعضای کلیدی بدن آسیب ببینند. امکان بازگشت گرمزدگی حتی بعد از چند ساعت وجود دارد.

فرد مصدوم را باد بزنید تا دمای بدنش پایین بیاید.



خستگی ناشی از گرما

این بیماری در آب و هوای گرم و مرطوب، مخصوصاً زمانی که به این شرایط عادت ندارید، رخ می‌دهد. رگ‌های خونی در سطح پوست گشادتر می‌شوند و خون کم‌تری به مغز می‌رسد و همین باعث سرگیجه و احتمالاً غش و ضعف می‌شود. امکان دارد خستگی ناشی از گرما گاهی اوقات به گرم‌زدگی منجر شود.

- ۱- به فرد مصدوم کمک کنید تا در مکانی خنک و سایه‌دار بنشیند یا دراز بکشد. کاری کنید راحت در موقعیت خود قرار گیرد. پاهایش را بالا بگیرید تا خون بیشتری به مغز برسد.
- ۲- مقدار زیادی آب یا نوشیدنی‌های غیرگازدار به او بدهید تا کمبود آب بدن او جبران شود. اگر امکان دارد از نوشیدنی‌های نمک‌دار رقیق استفاده کنید.
- ۳- با یک وسیله‌ی خنک (مانند یک پارچه‌ی مرطوب) و باد زدن، دمای بدن فرد مصدوم را پایین بیاورید.
- ۴- حواستان باشد فرد مصدوم تا زمانی که دمای بدن و رنگ ادرارش به حالت معمولی برسد، استراحت کند.
- ۵- شرایط فرد مصدوم را بررسی کنید، به این دلیل که ممکن است به گرم‌زدگی شدید و در نهایت مرگ منجر شود. اگر شدیدتر نشد، به پزشک مراجعه کنید. در افرادی که بیماری‌های قلبی و کلیوی دارند، چون ممکن است بیماری آن‌ها در این شرایط تشدید شود، به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای سریع

علائم

- دردهایی شبیه به گرفتگی عضلات
- پوست مرطوب و رنگ‌پریده
- سردرد و سرگیجه
- ادرار کم
- اسهال و استفراغ
- دمای بالای بدن

■ ضربان قلب سریع اما ضعیف

اقدامات لازم

- دمای بدن فرد مصدوم را پایین بیاورید.
- کاری کنید موقعیت راحتی داشته باشند.
- آن‌ها را تشویق به استراحت کنید.
- آب از دست رفته‌شان را جبران کنید.
- اگر لازم است، به پزشک مراجعه کنید.

حساسیت به ارتفاع، صاعقه‌زدگی، یخ‌زدگی و سرمازدگی

درست است که بیماری‌های مرتبط با سرما بیشتر در فصل زمستان رخ می‌دهند، اما ممکن است در هر موقع از سال و در مناطق کوهستانی که هم ارتفاع زیاد و هم هوای سرد

حساسیت به ارتفاع

هر فرد نسبت به ارتفاع عکس‌العمل خاص خود را دارد، اما یک چیز ثابت است؛ هرچقدر در ارتفاعات قرار بگیرید، از نبود اکسیژن در لایه‌های نازک هوا، تأثیر بیشتری می‌پذیرید. بیشتر نشانه‌های حساسیت نسبت به ارتفاع، در ارتفاعات بیش از ۳۰۰۰ متر دیده می‌شود. زمانی که به این ارتفاع رسیدید، در طول یک روز، بیش از ۳۰۰ متر بالاتر نروید. بعضی از نشانه‌های آن در ارتفاع بیش از ۳۶۰۰ متر بروز می‌کند. حساسیت شدید نسبت به ارتفاع ممکن است به ورم مغز یا ریه (سنگین شدن مغز یا ریه) منجر شود.

- ۱- با استراحت یک یا دو روزه در یک ارتفاع مشخص، از خود در برابر نشانه‌های خفیفی که می‌بینید، مراقبت کنید.
- ۲- اگر نشانه‌های حساسیت باقی ماندند، ارتفاع خود را تا حدی کم کنید که فرد مصدوم در آن احساس راحتی داشته باشد.

۳- افرادی که نشانه‌های جدی مشاهده می‌کنند، باید هر چه سریع‌تر از کوه پایین بیایند و مراقبت‌های پزشکی را دنبال کنند که معمولاً شامل اکسیژن‌رسانی بیشتر می‌شود.

راهنمای سریع

علائم

- خفیف: تنفس ضعیف، سردرد، تهوع، سرگیجه، بی‌خوابی
- شدید: گیجی، عدم هماهنگی، استفراغ، سرفه‌ی خشک

پیشگیری

- حرکت با سرعتی که زمان لازم برای هماهنگی با شرایط آب و هوایی داده شود (هم‌هوایی).
- استفاده از نوشیدنی برای جلوگیری از کمبود آب
- استفاده از غذای سبک اما پرانرژی در بازه‌های زمانی متعدد

نگاهی مهم

اگر نشانه‌های خفیف بیش از یک یا دو روز باقی ماندند یا تشدید شدند، باید به سرعت از ارتفاعات پایین بیایید. (حتی ۵۰۰ متر پایین آمدن می‌تواند کمک کند.)



صاعقه‌زدگی

در مورد صاعقه و دلایل ایجاد آن، در فصل پنجم (چالش‌های پیش رو) مطالبی بیان شد. ممکن است با فردی برخورد نمایید که دچار صاعقه‌زدگی شده است. نکته‌ی مهمی که باید برای امدادرسانی به چنین فردی در نظر بگیرید، این است که دست زدن به بدن فرد صاعقه‌زده، هیچ خطری ندارد و جبران الکتریسیته در بدن او باقی نمی‌ماند. صدمات ناشی از صاعقه به سه صورت است:

- از طریق برخورد مستقیم صاعقه به بدن فرد
- صدمات ناشی از عوارض جانبی، مثل حرارت، نور، صدا، موج و گاز
- از طریق جریان زمینی

راهنمای سریع

علامت

- انقباض عضلانی ناگهانی، پارگی عروق، شوک
- وقفه در دستگاه تنفس و قلب، انقباض عروقی، نارسایی کلیه
- افزایش موقتی فشار خون و داشتن عرق سرد
- سکتة قلبی و بروز لخته‌های خونی در عروق
- آسیب روانی و پارگی پرده گوش
- آسیب سیستم مغز و نخاع
- سوختگی موضعی بدن در نقاط ورود و خروج صاعقه و نقاط تماس بدن با فلز

اقدامات لازم

- اطمینان از عدم احتمال بروز صاعقه مجدد به دلیل حفظ ایمنی فرد امدادگر
- جستجوی ضایعات ناشی از ضربات احتمالی در سر، ستون فقرات، لگن و کمر بند شانه‌ای و در نظر گرفتن آن برای اقدامات بعدی
- بررسی وضعیت قلب و ریه و اقدام به احیای قلبی (CPR) با توجه به مطالب ارائه شده در انتهای این فصل
- مداوای موقتی عوارض ناشی از صاعقه مانند سوختگی بعد از اطمینان از وضعیت قلبی و تنفسی
- مراقبت مستمر حین کمک به مصدوم برای جلوگیری از آسیب رسانی بیشتر در اثر حرکت دادن فرد.
- انتقال سریع به مراکز درمانی در صورت امکان

نکته‌ی مهم

معمولاً در محیط مستعد صاعقه که با توفان و تگرگ همراه است، تصمیم‌گیری عجولانه و شتاب‌زده و اقدامات بدون برنامه و پشتوانه‌ی علمی، منجر به بروز سوانح جانبی می‌شود. اگر مصدوم در شرایط امنی نباشد، ممکن است شوک، عامل مرگ او شود.

▼ نمونه‌ای از صاعقه‌زدگی منجر به مرگ، در ارتفاعات توجال تهران

در فصل پاییز که با تغییرات جوی همراه است، در مناطقی از کشور شاهد متغیر بودن هوا، و بروز صاعقه و رعد و برق در جبهه‌های هوایی پرطوبت هستیم. صاعقه در مناطق کوهستانی خصوصاً بیشتر در مناطق شمالی کشور و ارتفاعات البرز و زاگرس می‌تواند مشکلات و خطراتی جدی برای کوه‌نوردان به همراه داشته باشد. توجه به گزارشات سازمان هواشناسی و رعایت موارد ایمنی صعود به ارتفاعات، مخصوصاً در فصل‌های پاییز و بهار که شرایط آب و هوایی متغیری را شاهد هستیم، می‌تواند ایمنی بیشتری را برای ما به ارمغان آورد و از بروز این گونه حوادث جلوگیری نماید. حوادث صاعقه‌زدگی سال‌های گذشته جان چندی از کوه‌نوردان کشورمان را گرفته است. توجه به این موضوع و مطالعه‌ی بیشتر درباره‌ی راه‌های پیشگیری و مقابله با صاعقه‌زدگی، ضامن سلامت ما خواهد بود. می‌توانید به کتاب‌های پزشکی کوهستان که معرفی کرده‌ایم، مراجعه نمایید.





یخ‌زدگی اندام‌ها

معمولاً در فصل زمستان اتفاق می‌افتد و انگشتان دست و پا که بیرونی‌ترین قسمت بدن هستند، به دلیل کاهش شدید دما، یخ می‌زنند. مسافرینی که در ارتفاعات کوه‌ها یا طوفان برفی فصل تابستان روبه‌رو می‌شوند، اگر تجهیزات و وسایل لازم را همراه خود نداشته باشند، در معرض خطر هستند. وجود سه عامل سرما، رطوبت و باد باعث یخ‌زدگی می‌شود.

- ۱- حتی‌الامکان فرد مصدوم را به جایی گرم ببرید و لباس‌های خیس و تنگ را از تن او درآورید.
- ۲- از گرمای کل بدن استفاده کنید تا اعضای یخ‌زده را گرم کنید. می‌توانید انگشتان دست را زیر بغل یا روی شکمتان بگذارید تا گرم شوند. برای انگشتان پا می‌توانید از همراهتان کمک بگیرید. اگر لازم است تا فرد مصدوم برای گرم‌تر شدن بیشتر راه برود، پاهای او را گرم نکنید. به راه رفتن بدن او گرم خواهد شد.
- ۳- از وسایل گرم‌زای دیگری از جمله تشک گرما، اجاق گاز یا آب داغ استفاده نکنید. مصدوم در این مواقع سوختگی را احساس نمی‌کند و واکنشی نشان نمی‌دهد.
- ۴- از ماساژ دادن قسمت یخ‌زده پرهیز کنید. این کار باعث آسیب جدی به پوست می‌شود.
- ۵- بعد از گرم کردن، منطقه یخ‌زده را با باند ببندید تا از سرما محافظت شود و احساس راحتی به سطح پوست برگردد.

راهنمای سریع

علائم

- احساس خارش در قسمتی از پوست که قرمز شده و درد می‌کند.
- بی‌حسی
- احساس سفتی در پوست
- تغییر رنگ پوست اول به سفید سپس به آبی و در نهایت سیاه
- اقدامات لازم
- سطح یخ‌زده را به آهستگی گرم کنید.
- مانع از یخ‌زدگی بیشتر شوید.
- به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

نکته‌ی مهم

یخ‌زدگی در شرایط سخت، ممکن است باعث آسیب همیشگی یا از دست دادن بافت‌های آسیب‌دیده شود. اگر نشانه‌ها نمایان شدند، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

سرمازدگی عمومی بدن

سرمازدگی بیشتر با عنوان «قاتل افرادی که آمادگی لازم ندارند» یا «قاتل خاموش» نامیده می‌شود. سرما تنها مشکل زمستان نیست. فردی که در هوای بارانی حرکت می‌کند، اگر لباس بارانی مناسب و بادگیر نداشته باشد، حتی از فردی که در فصل زمستان اسکی می‌کند، بیشتر در معرض سرمازدگی است. باران و رطوبت وضع را بدتر می‌کنند، چون رطوبت و هوای سرد، خیلی سریع‌تر از هوای سرد و خشک، گرما را از سطح پوست دور می‌کنند. گرسنگی و ضعف بدنی هم به تشدید سرمازدگی کمک می‌کنند.

- ۱- مصدوم را از باد و باران دور کنید و به مکانی سرپوشیده ببرید. می‌توانید چادر برپا کنید و در آن قرار بگیرید. از لباس، کوله یا تشک خواب استفاده کنید تا او را از زمین سرد دور نگه دارید و مانع از هدر رفتن بیشتر گرما شوید.
- ۲- فرد مصدوم را به آرامی گرم کنید، لباس‌های خیس یا مرطوب را از تن او درآورید (می‌توانید برای اینکه بیش از حد مصدوم را تکان ندهید، لباس‌ها را بپیرید). و آن‌ها را با لباس‌های خشک و عایق یا کیسه‌خواب ببوشانید.
- ۳- به آرامی به مصدومی که به هوش است و به آستانه‌ی بیهوشی نرسیده، نوشیدنی گرم بخورانید.
- ۴- حواستان باشد که مصدوم استراحت کند.
- ۵- اگر سرمازدگی شدید است، به دنبال کمک پزشکی بروید.

راهنمای سریع

علائم

- در شرایط خفیف: لرزش غیرقابل کنترل، سستی، تحریک‌پذیری، نبود قدرت استفاده از فکر، شل صحبت کردن
- در شرایط شدید: لرزش متوقف‌کننده، ناتوانی در ایستادن، حرکت کردن یا تعادل داشتن، عدم هوشیاری، ضربان قلب آهسته و ضعیف
- اقدامات لازم
- مانع از هدر رفتن بیشتر گرما شوید.
- مصدوم را به آرامی گرم کنید.
- در شرایط سخت‌تر، از ناجیان حرفه‌ای کمک بخواهید.

هشدار

همیشه در تکان دادن افرادی که به سرمازدگی دچار شده‌اند، به آرامی رفتار کنید، به ویژه اگر نشانه‌های شدیدتری را از خود نشان می‌دهند یا بیهوش شده‌اند. باید تحرک را به حداقل رساند تا قلب، فعالیت کم‌تری داشته باشد. نباید اجازه داد تا مصدوم راه برود، حتی اگر به ظاهر بتواند. در بعضی شرایط اگر وضع مصدوم وخیم است، شاید لازم باشد از امدادگران حرفه‌ای کمک بخواهید.



کلاه، گرمای بیشتری
به مصدوم می‌دهد.

لازم است فرد امدادگر دقت لازم را داشته باشد که مصدوم کم‌ترین میزان حرکت را داشته و کسی او را ماساژ ندهد، با حرارت مستقیم آتش وی را گرم نکند و برای گرم کردن درون بدن مصدوم به او نوشیدنی گرم بنوشاند.

مصدوم را در موقعیتی راحت،
ایمن و بدون حرکت قرار دهید.

با کمک کیسه‌خواب یا پتوی نجات
مصدوم را از سرما و باد دور نگه دارید.

جلوگیری از سرمازدگی

پوشش مناسب در آب و هوای سرد بسیار ضروری است. باید قادر باشید بر اساس سطح فعالیت و دمای هوای بیرون، لایه‌هایی از لباس خود را حذف یا به آن اضافه کنید. پوشش چندلایه به این معنی است که می‌توانید دمای بدن خود را کنترل کنید و مانع از تعرق بیش از حد شوید. کلاه گرم اضافه، جوراب‌های بیشتر، شال، وسایل بارانی، دستکش و پتوی نجات همراه خود داشته باشید. از غذاهای کوچک اما پر انرژی مانند خشکبار، شکلات‌های انرژی‌زا و نوشیدنی‌های مختلف، زیاد استفاده کنید. نشانه‌ی هشداردهنده‌ی سرمازدگی، لرزش طولانی‌مدت و غیرقابل کنترل است. باید به سرعت عکس‌العمل نشان دهید تا از وخیم شدن اوضاع جلوگیری کنید. به هم پیوستن سه ضلع مثلث شوم، یعنی سرما، رطوبت و باد باعث سرمازدگی می‌شود.

برف کوری

در مسیرهای طولانی برفی و یخی، در اثر تابش نور خورشید به سطح روشن برف و انعکاس آن و همچنین رسیدن اشعه‌ی ماوراء بنفش بر سلول‌های سطح قرنیه‌ی چشم، ممکن است فرد باعث کوری موقت گردد. یکی از راه‌های پیش‌گیری از این عارضه، استفاده از عینک‌های دور بسته ضد آفتاب و نگاه به مناطق تیره مانند کوله پشتی نفر جلویی است.

راهنمای سریع

علائم

■ درد و تورم پلک

■ تاول

■ اشک ریزش و التهاب چشم

■ ترس از نور

اقدامات لازم

■ پوشاندن چشم و استراحت دادن به آن مدت

■ هشت ساعت

■ مالیدن پماد ویتامین آ روی چشم و پانسمان آن

■ استفاده از مسکن برای درد شدید هنگام خواب





کتاب‌های مرتبط با پزشکی کوهستان

از آنجایی که همیشه دسترسی به مراکز پزشکی برای کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان وجود ندارد، ارتقای سطح دانش و معلومات پزشکی لازم و ضروری است. می‌توانید با مراجعه به کتب معتبر اطلاعات خود را افزایش دهید.



تغذیه در کوهستان، از القبا تا هیمالیا، دکتر ابوالفضل جوادی، ایران سنجش	طب کوهستان، دکتر فرزین حلیچی، جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران	مجموعه اطلاعات پزشکی ...، دکتر حمیدمسعدیان، تهران، هومن صدر	سرماء، قاتل خاموش، دکتر فریدعباسی دزفولی، ایران سنجش	سرماء، قاتل خاموش، دکتر فریدعباسی دزفولی، ایران سنجش
---	---	--	--	--



پزشکی کوهنوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت، رحیم دانایی (ترجمه)، نشر روان	هواشناسی و طبیعت‌گردی، دکتر جعفر سپهری، انتشارات بهشت	سفر به مناطق مرتفع، دکتر جلال‌الدین شهبازی (ترجمه)، انتشارات مهرغزال	ارتفاع‌گرفتگی (پیشگیری و درمان)، دکتر وحید تادیبی، نسرین عبداللهی، دانشگاه رازی کرمانشاه
--	---	--	--

جراحی

افتادن شما جدی بوده و باعث شکستگی یا دررفتگی استخوان شود. فارغ از اینکه نتیجه چیست، باید وسایلی را به عنوان تجهیزات کمک‌های اولیه همراه خود ببرید.

تنها لحظه‌ای توجه نکردن و حواس‌پرتی کافی است تا از روی سطح خیس یک سنگ سر بخورید یا از تخته‌سنگی که به ناگهان از زیر پایتان خارج می‌شود، بیفتید. نتیجه‌ی آن می‌تواند برشی عمیق باشد. حتی ممکن است

کشیده می‌شود. رگ‌به‌رگ شدن هنگامی رخ می‌دهد که رباط یا وتر عضلانی، که دو عضو را به هم متصل می‌کند، بیش از حد کشیده یا به دور خود پیچیده می‌شود. مخصوصاً قوزک پا بیشتر در معرض این حادثه قرار دارد. به همین دلیل کوه‌نوردان از کفش‌های ساقه‌بلند که به خوبی از قوزک پا محافظت کند، استفاده می‌کنند. این عارضه می‌تواند درد شدیدی را به همراه داشته باشد و نتوانید بدون رادیولوژی، آن را از شکستگی تشخیص دهید. اگر شک دارید، بهتر است مانند زمان شکستگی، از آن مراقبت کنید.

رگ‌به‌رگ شدن، پیچ خوردن و اسپاسم ماهیچه‌ها (عضلات)

اگر حرکات کششی را به طور منظم انجام داده باشید، احتمال کمی وجود دارد تا به اسپاسم عضلانی دچار شوید. افرادی که اعضای بدن آن‌ها ضعیف و کم‌استقامت است، بیشتر در معرض پیچ‌خوردگی‌ها، ضربه‌ها و افتادن‌های ناگهانی هستند و ممکن است این اتفاق در مسیرهای سخت برای آن‌ها رخ دهد. سفت شدن ماهیچه، شرایطی است که در آن ماهیچه یا تاندون پا به خود پیچیده شده و زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه بیش از حد



راهنمای سریع

علائم

- درد و سوزش
- ورم و تیرگی پوست
- محدودیت در حرکت دادنِ مناطق آسیب‌دیده
- اقدامات لازم
- ورم و درد را کاهش دهید.
- اعضای آسیب‌دیده را بی حرکت نگه دارید.
- اگر لازم است به پزشک مراجعه کنید.



قوزک پا در حالت رگ به رگ شدن

نکته‌ی مهم

کنید و فرد مصدوم را بی حرکت نگه دارید. اگر یکی از پاها مجروح شده، آن را محکم ببندید. به دلیل اینکه رگ به رگ یا سفت شدن در قسمت غضروف‌ها و اتصال دو عضو اتفاق می‌افتد، به روش مثلثی، پشت و بالای آن قسمت را محکم ببندید تا عضو حرکت نکند.

۴ **محکم بستن:** با محکم بستن عضو آسیب‌دیده، روی آن به آرامی فشار وارد کنید. اطراف آن را با لایه‌های نرم و ضخیم بپوشانید و سپس با یک باند کشی محکم ببندید. باند کشی را مانند شکل ۸ (عدد ۸ لاتین) دور عضو آسیب‌دیده ببندید. (اول روی پا، سپس قوزک و این مسیر را دوباره برگردید.) حواستان باشد فضای کافی برای حرکت انگشتان پا وجود داشته باشد.



قسمت آسیب‌دیده را محکم با باند ببندید.

۴ **عضو آسیب‌دیده را بالا نگه دارید:** اگر این امکان وجود دارد، عضو آسیب‌دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. این کار باعث می‌شود خون از قسمت آسیب‌دیده عبور کند و در نتیجه ورم و تیره بودن رنگ پوست در آن قسمت کم شود.

با استراحت، گذاشتن یخ، محکم بستن عضو آسیب‌دیده و بالا نگه داشتن آن، رگ به رگ و سفت شدن ماهیچه‌ها را درمان کنید؛ به این صورت که اگر به دلیل گرم بودن عضو، از شدت جراحات آن اطمینان ندارید، می‌توانید مانند یک عضو شکسته با آن برخورد

۱ **استراحت:** برای اینکه عضو آسیب‌دیده به طور کامل ترمیم یابد، باید استراحت کند. در مواقعی شاید بهتر باشد کوله و بار مصدوم را از او بگیرید و اجازه دهید با پای خود مسیر را ادامه دهد. وقتی به زمان استراحت رسیدید، بایستید و قسمت جراحات‌دیده را بازبینی کنید.

۲ **یخ:** اگر یخ و برف در دسترس است، عضو آسیب‌دیده را خنک نگه دارید تا درد و ورم آن کاهش یابد. می‌توانید از پارچه‌ای که با آب سرد خیس شده، استفاده کنید و به آرامی به دور عضو آسیب‌دیده ببندید.



با یخ یا پارچه‌ی خیس، ورم ناحیه‌ی قوزک پا را کم کنید.

➤ استفاده از آتل‌های آماده

آتل‌های آماده مناسب‌ترین گزینه برای انجام اقدامات لازم و سرپایی برای اعضای آسیب‌دیده هستند. می‌توانید با توجه به شناختی که از اعضای آسیب‌پذیر بدن خود یا هم‌نوردان خود دارید، از انواع این آتل‌ها، از جمله میچ‌بند دست و پا، زانو‌بند، گردن‌بند، کتف‌بند، آویز ساعد دست و غیره استفاده کنید.





دور رفتگی

دور رفتگی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که استخوان با ضربه‌ای محکم از موقعیت عادی خود خارج می‌شود. این جراحت به حدی دردناک است که می‌تواند اعصاب اعضای کناری آن را تحت تأثیر قرار دهد. شانه، انگشتان (مخصوصاً انگشت شست) و فک، اعضای هستند که معمولاً بیشترین آسیب‌پذیری را دارند. ممکن است دور رفتگی، پیامدهای جدی به همراه داشته باشد. دور رفتگی‌های لگن یا شانه می‌تواند به رگ‌های عصبی دست یا پا آسیب بزند و باعث فلج شدن آن‌ها گردد. هر دور رفتگی ممکن است با شکستگی عضو کناری همراه باشد.

دور رفتگی شست دست در پیاده‌روی در طبیعت بسیار متداول است.



عضو دور رفته

- ۱- به فرد مصدوم توصیه کنید تا ثابت بماند و عضو آسیب‌دیده را در موقعیتی مناسب قرار دهید.
- ۲- با استفاده از پارچه، باند، بند و قلاب، عضو آسیب‌دیده را بی حرکت نگه دارید. مادامی که خیالتان از عضو آسیب‌دیده راحت نشده و کارهای لازم را روی آن انجام نداداید، فرد

راهنمای سریع

علائم

- کج شدن و بدشکلی غیرعادی عضو آسیب‌دیده
- ایجاد ورم و درد در اطراف عضو آسیب‌دیده
- تیره شدن رنگ پوست در قسمت آسیب‌دیده

اقدامات لازم

- برای کاهش درد عضو آسیب‌دیده را در راحت‌ترین حالت و بی حرکت نگه دارید. نحوه‌ی بستن آتل فک، کتف، آرنج، انگشتان، کشکک و لگن را بیاموزید.
- در صورت امکان فرد مصدوم را با راحت‌ترین شیوه به بیمارستان منتقل کنید.

هشدار

اگر آموزش ندیده‌اید، تلاش نکنید تا استخوان دور رفته را سر جای خود برگردانید. ممکن است باعث جراحت بیشتر شود، مخصوصاً اگر دور رفتگی همراه با شکستگی یا آسیب رگ‌های عصبی شده باشد. به دنبال کمک پزشکی بروید.

- مصدوم را حرکت ندهید. مگر اینکه فرد مصدوم در خطر باشد.
- ۳- اگر دور رفتگی در ناحیه‌ی شانه اتفاق افتاده، دست را با باند به سینه‌ی فرد مصدوم ببندید.
 - ۴- اگر مصدومیت شدید است، به فرد مصدوم شوک وارد کرده و به پزشک مراجعه کنید.

شکستگی استخوان

شکستگی و خردشدگی، جراحت‌هایی هستند که به واسطه‌ی ضربه به استخوان ایجاد می‌شوند. در بعضی شرایط، ممکن است تکه‌های استخوان از پوست رد شده و دیده شوند. در شرایط دیگر، شاید لازم باشد از عکس رادیولوژی برای تشخیص شکستگی استفاده شود. اگر جراحت به اندازه‌ی شدید است که نشانه‌های شکستگی نمایان شده، باید کمک‌های اولیه‌ی مربوط به شکستگی را انجام دهید.

- ۱- با استفاده از وسایل شکسته‌بندی، عضو آسیب‌دیده را بی حرکت نگه دارید. این کار باعث می‌شود درد، شوک و خون‌ریزی کم‌شده و از آسیب بیشتر جلوگیری شود. می‌توانید از هر چیزی برای شکسته‌بندی استفاده کنید، مانند یک لایه‌ی فوم، چوب‌دستی یا عصا یا یک مجله‌ی لوله‌شده.
- ۲- شاید لازم باشد قبل از بستن عضو، آن را صاف کنید. باید این کار را هر چه سریع‌تر بعد از حادثه انجام دهید. می‌توانید با پارچه یا باند، مانع از حرکت اعضای مانند آرنج یا زانو شوید.
- ۳- با یک پارچه‌ی بزرگ، عضو آسیب‌دیده را به اعضای کناری آن که سالم هستند، ببندید. پارچه را خیلی محکم نبندید و به طور منظم بررسی کنید که در قسمت انگشتان دست و پامی‌توانید چیزی را حس کنید. شاید قدرت لامسه‌ی شما آسیب‌دیده باشد.

راهنمای سریع

علائم

- درد
- نداشتن توانایی یا سختی در حرکت دادن عضو آسیب‌دیده

- ورم و تغییر رنگ در قسمت آسیب‌دیده
- کوتاه شدن، خم شدن یا پیچ خوردن عضو آسیب‌دیده
- تغییر شکل واضح استخوان‌ها یا نفوذ استخوان‌ها از داخل پوست
- اثرات شوک (به قسمت‌های بعدی مراجعه کنید).

اقدامات لازم

- عضو آسیب‌دیده را بی حرکت نگه دارید.
- با محکم بستن عضو آسیب‌دیده، از جابه‌جایی استخوان‌ها جلوگیری نمایید.
- درد را کاهش دهید.
- با بالاتر نگه داشتن عضو، جلوی خون‌ریزی را بگیرید.
- خیلی سریع مصدوم را با کم‌ترین حرکت و ضربه به بیمارستان برسانید.



راهنمای سریع

علائم

■ **خون ریزی سیاهرگی:** رنگ خون تیره است و متناسب با ضربان قلب حرکت نمی‌کند.

■ **خون ریزی سرخرگی:** خون شفاف‌تر است و متناسب با ضربان قلب حرکت می‌کند. (نسبت به خون ریزی سیاهرگی، سخت‌تر کنترل می‌شود.)

اقدامات لازم

■ جلوی خون‌ریزی را بگیرید.

■ در زخم‌های سطحی و غیر عمیق، با سرم شستشو یا آب جوشیده سرد، زخم را شستشو دهید و مانع از عفونت شوید.

■ در خصوص واکسن یادآوری کزاز، با پزشک مشورت کنید.

نکته‌ی مهم

در زخم‌های بزرگ و بسیار کثیف، بعد از جلوگیری از خون‌ریزی، باید مصدوم را هرچه سریع‌تر به بیمارستان برسانید و آن‌ها را تمیز نکنید.

کند، او را بخوابانید و عضو آسیب‌دیده را بالا نگه دارید. باید فشار مستقیم روی زخم را ادامه داد. از یک باند گازی استفاده کنید تا خون را جذب کند. حتی اگر خون‌ریزی به طور کامل قطع نشده، باید محل زخم با باند بسته شود.

عضو آسیب‌دیده را بالا نگه دارید و فشار مستقیم روی آن را حفظ کنید.

اطراف زخم را به سمت همدیگر فشار دهید تا مانع از خون‌ریزی شوید.

پاهای را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.



شد، باند را از روی آن بردارید. زخم را با باندی تمیز بپوشانید که بهتر است هر روز آن را تعویض کنید.

۸ بهتر است تحرک قسمت آسیب‌دیده حتی بعد از قطع شدن خون‌ریزی محدود شود. به این دلیل باعث باز شدن زخم شود. اگر فرد مصدوم باید محل را ترک کند، قسمت جراحات‌دیده را با باند ببندید.

شود. به صورت مداوم بررسی کنید که فضای کافی زیر باند وجود داشته باشد. ضربان قلب، نوک انگشتان و رنگ پوست را بررسی نمایید. (رنگ تیره‌ی پوست نشانه‌ی جریان نداشتن هواست.) از فرد مصدوم بپرسید که احساس خارش، درد یا بی‌حسی ندارد.

۶ اگر پوشش روی زخم خیلی تنگ است، باند را باز کنید و دوباره از اول ببندید. ۷ بعد از اینکه خون‌ریزی قطع

۲ از یک پوشش استریل استفاده کنید. یک باند گازی روی زخم قرار دهید و دور زخم را با یک باند ببندید. اگر شدت خون‌ریزی زیاد است و از باند عبور می‌کند، یک لایه‌ی دیگر به آن اضافه کنید.

۴ اگر لازم است به فشار مستقیم روی زخم ادامه دهید و عضو آسیب‌دیده را با باند یا پارچه‌ی بلند بالا نگه دارید.

۵ پوشش روی زخم نباید آنقدر تنگ باشد که مانع از چرخش هوا

خون‌ریزی

معمولاً خون‌ریزی، ناگهانی و شدید است. به جز مواردی که بسیار غیرمعمول است یا جراحات‌های شدید، می‌توان با ترکیبی از بالا نگه داشتن عضو آسیب‌دیده و فشار مستقیم روی قسمت خون‌ریزی، جلوی آن را گرفت یا سرعت آن را کم کرد. جلوی شریان اصلی خون را نگیرید، این کار می‌تواند خطرناک باشد. چالشی که علاوه بر این ممکن است در مناطق دورافتاده پیش روی شما باشد، این است که بتوانید ناحیه‌ی آسیب‌دیده و لباس‌ها را تا حد ممکن تمیز نگه دارید. باید به افرادی که به شدت مصدوم شده‌اند، شوک وارد شود.

۱ اگر پوست پاره شده، همین‌طور که روی زخم فشار مستقیم وارد می‌کنید، دست‌ها را در دو طرف بریدگی قرار دهید و به سمت هم فشار دهید تا مسیر خون‌ریزی بسته شود. بیشتر زخم‌ها از مویرگ‌ها یا سیاهرگ‌های کوچک هستند که بعد از چند دقیقه با فشار مستقیم، خون جاری شده از آن‌ها لخته می‌شود. خون‌ریزی‌های سرخرگی مدت زیادی طول می‌کشند. به این دلیل که سرخرگ‌ها فشار بیشتری را تحمل می‌کنند. با این حال، جراحات‌های سرخرگی کم‌تر اتفاق می‌افتد. ۲ اگر استخوان شکسته و فرد مصدوم می‌تواند حرکت



◀ شوک

را به همراه داشته باشد. لازم است اقدامات اضطراری انجام گیرد تا از آسیب به اعضای بدن جلوگیری شود. افراد مصدوم باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.

شوک زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم گردش خون از کار بیفتد و در نتیجه اکسیژن لازم به اعضای حیاتی بدن مانند قلب و مغز نرسد. شوک ممکن است مرگ

درمان شوک

باید عامل اساسی ایجاد شوک را در ابتدا مدیریت کرد. شوک معمولاً از کمبود شدید خون نشأت می‌گیرد. ممکن است دلیل خون‌ریزی، سوختگی، شکستگی، گرم‌زدگی یا سرمازدگی شدید باشد. در این موارد نشانه‌های بیماری به سرعت نمایان نمی‌شوند؛ بنابراین باید در مواقعی که خون‌ریزی زیاد است و بیهوشی و تغییرات نامتعادل دمای شدید رخ می‌دهد، بدون توجه به نشانه‌های آن، خودتان را برای شوک آماده کنید.

۱- مصدوم را روی زمین بخوابانید. سر باید هم‌سطح یا پایین‌تر از بدن باشد و پاها ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از آن قرار گیرند. اگر امکان دارد، مصدوم را روی تشک مخصوصی بخوابانید تا از هدر رفتن گرمای بدن او جلوگیری شود. با ایجاد سرپناه طبیعی یا هر نوع پوششی از جمله سوار کردن چادر، او را از باد و سرما محافظت کنید.

۲- دمای بدن مصدوم را در حالت متعادل حفظ کنید. ممکن است کیسه‌های خواب و لباس‌های اضافی کافی نباشند و به منبع گرمایی دیگری مانند آتش یا گرمای بدن فرد دیگری نیاز داشته باشید. لباس‌های تنگ و دست‌وپاگیر را از تن مصدوم درآورید یا بند آن‌ها را شل کنید.

۳- مصدوم را آرام نگه دارید. اضطراب، ترس و درد می‌توانند شدت شوک را افزایش دهند. تا زمانی که دلیل شوک (خون‌ریزی شدید) مهار نشده و شرایط قابل کنترل نیست، مصدوم را حرکت ندهید. تنفس، ضربان قلب

و سطح هوشیاری مصدوم را مداوم بررسی کنید.

در کنار این‌ها اگر امکان دارد، ضربان قلب، دمای بدن، ادرار و فشار خون مصدوم را کنترل نمایید.

ضربان قلب مصدوم را کنترل کنید.

پاها را بالا نگه دارید تا خون لازم به اعضای حیاتی بدن برسد.



پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.



مصدوم را گرم نگه دارید.

راهنمای سریع

علامت

- ضربان قلب سریع و ضعیف
- پریدگی رنگ پوست (زردرنگی)
- سطح سرد پوست
- سردی کل بدن
- عدم ادرار
- گیجی

اقدامات لازم

- شرایط را ثابت نگه دارید.
- مصدوم را گرم کنید و او را در جای راحت قرار دهید.
- شرایط را مداوم بررسی کنید.
- یادداشت بردارید.
- به پزشک مراجعه کنید.

نکته مهم

باید مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید تا درمان‌های پزشکی روی او انجام شود. شرایط افرادی که از شوک مصدوم شده‌اند، باید تا زمانی که کمک برسد، به صورت مداوم بررسی گردد، چون ممکن است وضع آن‌ها وخیم‌تر شود.



بی‌هوشی

فاصله‌ی بسیار زیادی از شما داشته باشند و تماس با آن‌ها دشوار باشد. در این شرایط می‌توان گفت حیات مصدوم به توانایی شما در انجام روش‌های نجات، درخواست کمک اضطراری و دور کردن مصدوم از آن منطقه بستگی دارد.

بی‌هوشی می‌تواند نتیجه‌ی برخی اختلالات شامل، حمله‌ی قلبی، دیابت، صرع (حمله‌ی عصبی)، ضربه‌ی روحی شدید، سرمازدگی، ارتفاع‌زدگی و گرم‌زدگی شدید و در نهایت غش و بی‌هوشی باشد. اگر در مناطقی بسیار دور دست هستید، ممکن است تیم پزشکی

به هوش آوردن

فردی که بی‌هوش شده در معرض این خطر قرار دارد که راه گردش هوای او بسته شود، مخصوصاً اگر زبان به عقب و به داخل گلو برگردد. اگر مسیر هوا بسته شود، فرد مصدوم نمی‌تواند نفس بکشد و باید هر چه سریع‌تر با اقدامات سریع، این مسیر را باز کرد.

۱- به مواردی از جمله سنگ‌های لغزان که برای شما یا فرد مصدوم خطرناک است، دقت کنید. اگر لازم است، به محض رسیدن به مصدوم آن‌ها را کنار بزنید. ۲- با بلند و واضح صحبت کردن، بررسی کنید که مصدوم پاسخ شما را می‌دهد. شانه‌های او را به آرامی تکان دهید. اگر مصدوم را می‌شناسید، او را با نام صدا کنید. ۳- برای کمک فریاد بزنید. ممکن است فردی دیگر در آن منطقه در حال کوه‌پیمایی باشد.

۴- یک دست را روی پیشانی بگذارید و سر را به عقب برانید. هر مانع واضحی را از دهان خارج کنید و چانه را بالا ببرید. این گونه می‌توانید راه هوا را باز کنید. بررسی کنید که مصدوم نفس می‌کشد. می‌توانید سینه‌های او را ببینید که حرکت می‌کنند یا صدای نفس کشیدن به گوش می‌رسد. به مدت ۱۰ ثانیه این کار را انجام دهید. ۵- اگر مصدوم نفس نمی‌کشد، اگر ممکن است برای درخواست کمک‌های اضطراری، پیام بفرستید. شروع کنید و تنفس مصنوعی بدهید. (به بخش بعدی مراجعه نمایید). ۶- اگر راه تنفس مصدوم باز شود و شروع به نفس کشیدن کرد، جراحات‌های سنگین یا شرایط معمول پزشکی را مدیریت کنید و موقعیت آن‌ها را ثابت نگه دارید. آن‌ها را در موقعیت بازیابی قرار دهید. (به بخش‌های بعدی مراجعه کنید). ۷- ضربان قلب، تنفس و سطح پاسخ را تا زمانی که کمک برسد، مدام بررسی کنید. با ایجاد یک سرپناه، مصدوم را از آب و هوا محافظت کنید. هرگز مصدوم را راه نکنید، مگر اینکه هیچ راهی برای کمک خواستن وجود نداشته باشد.

راهنمای سریع

علائم

- مصدوم به محرک‌های اطراف پاسخی نمی‌دهد.
- تنفس و ضربان قلب ممکن است کم شده باشد.

اقدامات لازم

- کمک بخواهید.
- سطح پاسخ مصدوم را بررسی کنید.
- مسیر گردش هوا را باز کنید و آن را باز و شفاف نگه دارید.
- اگر لازم است، تنفس مصنوعی بدهید. (به بخش بعدی مراجعه کنید).
- جریان خون را بررسی کنید و اگر لازم است با روش کمپرس سینه این جریان را احیا کنید. (به بخش‌های بعدی مراجعه نمایید).
- مصدوم را ثابت نگه دارید: جراحات‌های شدید یا شرایط پزشکی را مدیریت کنید و در نهایت مصدوم را در موقعیت بازیابی قرار دهید. (به بخش‌های بعدی مراجعه کنید). اگر امکان دارد شرایط را مدام بررسی کرده و از ضربان قلب، تنفس و سطح پاسخ مصدوم یادداشت بردارید.
- مصدوم را از آب و هوای سرد محافظت کنید.

با مصدوم صحبت کنید و او را به آرامی تکان دهید تا ببینید بی‌هوش است یا نه.

نشانه‌های جریان خون یعنی تنفس، سرفه یا حرکت را بررسی کنید.





تنفس مصنوعی

اگر فرد مصدوم نمی‌تواند نفس بکشد، در صورت امکان درخواست کمک کرده و سپس به او تنفس مصنوعی بدهید. در این شرایط اعضای بدن، مخصوصاً مغز خیلی سریع از نبود اکسیژن کافی آسیب می‌بینند. تنفس مصنوعی روش مؤثری است تا به فرد مصدومی که نمی‌تواند نفس بکشد، مقداری اکسیژن داده شود. بازدم هر انسان ۱۶ درصد اکسیژن را در خود دارد و این مقدار تنها ۵ درصد کمتر از هوای بیرون است. بنابراین برای کسی که نمی‌تواند نفس بکشد، بسیار مفید خواهد بود. در تنفس مصنوعی، هوا با فشار به داخل شش‌های فرد مصدوم دمیده می‌شود و اکسیژن از آنجا به اعضای بدن از جمله مغز می‌رسد.

۱- دهان فرد مصدوم را که محل ورود هواست، باز کنید. یک دست را روی پیشانی او قرار دهید و سر را به آرامی به عقب خم کنید. هر مانعی را که در مسیر تنفس قرار گرفته از دهان خارج کنید و چانه را به سمت بالا بیاورید. ۲- دهان مصدوم را باز نگه دارید و مسیر بینی را با دستی که روی پیشانی است، ببندید. این کار باعث می‌شود هوا از مجاری بینی خارج نشود و به صورت مستقیم به شش‌ها برسد. ۳- یک نفس عمیق بکشید و دهانتان را روی دهان فرد مصدوم بگذارید.

۴- با ۲ بار بازدم شروع کنید. اگر سینه‌ای فرد مصدوم بالا نیامد، مسیر هوا (دهان) را تنظیم کرده و دوباره تلاش نمایید. ۵ بار این حرکت را ادامه دهید و در هر بار، با ۲ بازدم به فرد مصدوم تنفس مصنوعی دهید. (سینه‌ای فرد مصدوم باید به طور کامل بالا و پایین برود و این نشان از رسیدن هوا به شش‌هاست). این کار باید تقریباً ۶ ثانیه طول بکشد. ۵- بعد از هر بار تنفس مصنوعی، دهان خود را از دهان مصدوم دور کنید تا هوای وارد شده بتواند خارج شود.

۶- بعد از ۲ بار تلاش، بررسی کنید که جریان هوا، سرفه و حرکتی رخ می‌دهد یا نه. اگر این نشانه‌ها نمودار شدند، به مرحله ۷ و اگر نه، به مرحله ۱۰ بروید. ۷- به تلاش‌ها ادامه دهید و هر دقیقه، ۱۰ بار تنفس مصنوعی دهید. در هر بار تنفس مصنوعی، بازدمی طولانی ولی آرام داشته باشید.

۸- بعد از گذشت هر دقیقه (۱۰ بار تلاش)، شرایط را بررسی کنید. اگر نتیجه‌ی مطلوب حاصل نشد و در هر

تکنیک مخصوص کودکان

روند تنفس مصنوعی برای کودکان کمی متفاوت است:

■ مانند بزرگسالان، مجرای هوا را باز نگه دارید و سر را به عقب برگردانید.

■ مجرای بینی را ببندید، نفس عمیق بکشید و دهانتان را به دهان مصدوم بچسبانید.

■ ۲ بار بازدم اولیه، به فاصله‌ی هر ۳ ثانیه یک بازدم انجام دهید. حواستان باشد که سینه‌ی مصدوم باید بالا و پایین رود.

■ بعد از ۲ بار تنفس مصنوعی، به نشانه‌های جریان هوا، سرفه و حرکت دقت کنید.

■ اگر این نشانه‌ها نمایان شدند، تنفس مصنوعی را به همان روال (هر ۳ ثانیه یک بازدم) ادامه دهید.

بعد از هر ۱ دقیقه، وضعیت مصدوم را بررسی کنید. اگر نشانه‌های قبلی ادامه پیدا نکردند یا ظاهر

نشاند، عملیات احیای قلبی-ریوی را شروع کنید. (به بخش بعدی مراجعه کنید.)

هشدار

زمانی که می‌خواهید تنفس مصنوعی بدهید، توجه کنید که شما یا فرد مصدوم بیمار نباشید تا بیماری‌های ویروسی را به یکدیگر منتقل نکنید. می‌توانید از دستکش یکبار مصرف و پوشش پلاستیکی مخصوص صورت استفاده کنید. پوششی که روی دهان فرد مصدوم چفت می‌شود و مانع از انتقال بیماری می‌شود. این وسایل آنقدر کوچک و سبک هستند که بتوانید آن را در جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌تان قرار دهید.

مرحله شرایط بدتر می‌شود، عملیات احیای قلبی-ریوی را انجام دهید. (به بخش بعدی مراجعه کنید.) عملیات احیای قلبی-ریوی شامل تنفس مصنوعی و پرس سینه می‌باشد. ۹- اگر مصدوم شروع به نفس کشیدن کرد، او را ثابت نگه دارید و اگر می‌توانید او را جابه‌جا کنید و در موقعیت بازبایی قرار دهید. (به بخش‌های بعد مراجعه کنید). ۱۰- اگر هیچ نشانه‌ای از بهبود دیده نمی‌شود، عملیات احیای قلبی-ریوی را آغاز کنید. (به بخش بعدی بروید).



بررسی کنید که آیا سینه‌ی او بالا و پایین می‌شود یا خیر.



مجرای بینی مصدوم را با انگشتان ببندید و دهان خود را روی دهان او بگذارید.



سر مصدوم را به عقب بگردانید و با انگشتان دست دیگر خود (سبابه و بزرگ) فک فرد مصدوم را نگه دارید.



عملیات احیای قلبی - ریوی (CPR)

این عملیات، ترکیبی از پرس روی سینه و تنفس مصنوعی است و زمانی انجام می‌شود که فرد مصدوم نمی‌تواند نفس بکشد و با انجام تنفس مصنوعی هم اوضاع بهبود نمی‌یابد. عملیات احیای قلبی - ریوی باعث می‌شود جریان خون به مغز و هوا به شش‌ها برسد. این عملیات توسط بسیاری از سازمان‌ها از

جمله صلیب سرخ و هلال احمر در سطح جهان آموزش داده می‌شود. روند این عملیات نسبت به سن فرد مصدوم و افرادی که در نجات دخیل هستند، متفاوت است. اگر دو امدادگر حضور دارند، یکی می‌تواند تنفس مصنوعی را انجام دهد و دیگری روی سینه‌ی فرد مصدوم فشار وارد کند، ولی اگر تنها یک نفر کار نجات را انجام می‌دهد، باید بین هر دو کار حرکت کند.

انگشت سیابه و بزرگ را روی جناق سینه بگذارید.



۱ پایین‌ترین دنده‌ی قفسه‌ی سینه را پیدا کنید و دو انگشت سیابه و بزرگ را روی نقطه‌ای که این دنده به جناق سینه متصل شده، بگذارید.

انگشتان خود را محکم به هم قفل کنید.



۲ یک دست را روی دیگری قرار دهید و مانند تصویر، انگشتان را به هم قفل کنید.

مجرای بینی را ببندید و دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید.



۵ ۲ بار تنفس مصنوعی انجام دهید.

۶ این روند (۳۰ فشار و ۲ تنفس) را تکرار کنید تا شرایط مصدوم بهتر شود، کمک برسد یا دیگر امکان ادامه وجود نداشته باشد. اگر در منطقه‌ای بسیار دور دست هستید، مرکز درمانی در دسترس نیست، بنابراین بسیار مهم است که در حد توان خود، این روند را ادامه دهید تا برای فرد مصدوم، امکان زنده ماندن را فراهم کنید.

کف دست دیگر را کنار انگشتان قرار دهید.



۴ کف دست دیگر را کنار انگشتان دست دیگر قرار دهید. این نقطه، جایی است که باید فشار لازم را روی آن وارد کنید.

بازوها را صاف نگه دارید و با کف دست، روی سینه‌ی فرد مصدوم فشار وارد کنید.



شانه‌ها بالای دست و عمود بر بدن قرار می‌گیرد و ناچی از قسمت باسن خم می‌شود.



۴ در مرحله‌ی اول به اندازه‌ی ۳ تا ۵ سانتی‌متر و با سرعت ۱۰۰ ضربه در دقیقه، ۳۰ بار روی سینه فشار آورید.

روش مخصوص کودکان

فرایند انجام عملیات احیای قلبی - ریوی برای کودکان ۱ تا ۸ سال کمی متفاوت است: فشار قفسه‌ی سینه را با یک دست انجام دهید و به ازای ۳۰ فشار (با عمق ۲ تا ۳ سانتی‌متر)، ۲ تنفس بدهید.

وضعیت نفاخت

اگر فرد مصدوم با اینکه تنفس و ضربان قلب عادی دارد، بیهوش است، باید به صورت ثابت در جای خود قرار گیرد تا به بیمارستان یا مراکز پزشکی فرستاده شود. اگر به صورت گروهی حرکت می‌کنید، یک یا دو نفر از اعضای گروه می‌توانند برای کمک بروند و دیگران در کنار مصدوم بمانند. می‌توانید از کوه‌نوردان دیگری که در مسیر هستند، کمک بخواهید. زمانی که مصدوم در جای خود ثابت شد، باید او را در موقعیت بازبایی قرار دهید. این موقعیت باعث می‌شود به راحتی بتواند نفس بکشد، خون به خوبی جریان داشته باشد و تا رسیدن کمک سر جای خود بماند. باید توجه داشت که این کار باید برای مصدومینی انجام شود که می‌توان آن‌ها را حرکت داد.

- ۱- پاهای مصدوم را صاف کرده و هر جسم ضخیم و بزرگ را از جیب‌های او خارج کنید. باید مصدوم را به طرفین بخوابانید.
- ۲- اگر مصدوم را به سمت چپ می‌خواهید (مانند تصویر)، دست چپ را باز کنید تا با بدن مصدوم زاویه‌ای ۹۰ درجه ایجاد کند. کف دست او را به سمت بالا قرار دهید، مانند اینکه می‌خواهد شخصی را در آغوش بگیرد.
- ۳- دست دیگر مصدوم را به شکلی که کف دست او روی سینه‌اش باشد، خم کنید تا روی سینه‌ی او قرار گیرد.

به دنبال کمک بروید

■ از تلفن همراهتان استفاده کنید تا در صورت امکان، در شرایط اضطراری با مراکز مربوطه تماس بگیرید. از یک بلندی بالا بروید یا اگر قدرت آنتن‌دهی کم است، تلاش کنید در موقعیت‌های مختلف قرار بگیرید.

■ اگر مجبورید تا برای درخواست کمک از آن منطقه خارج شوید، نقشه را بررسی کنید تا سریع‌ترین راه را بیابید.

■ نشانه‌های حیاتی را که در فرد مصدوم دیده‌اید یادداشت کنید و آن را همراه خود ببرید: تنفس، ضربان قلب، هر نوع جراحت واضح و کمک‌های اولیه‌ای که انجام داده‌اید.

■ موقعیت‌تان را به صورت دقیق روی نقشه علامت‌گذاری کنید و آن را همراه خود داشته باشید تا ناجیان برای پیدا کردن فرد مصدوم وقت را هدر ندهند.

۴- او را به سمت چپ خم کنید تا کف دست راست روی زمین و زیر چانه قرار گیرد.

۵- ران پای راست را به اندازه‌ای بالا بیاورید تا زاویه‌ای ۹۰ درجه ایجاد کند. حواستان باشد که موقعیت مصدوم ثابت باقی بماند تا به عقب برنگردد.

۶- بررسی کنید و ببینید که مصدوم همچنان تنفس عادی داشته باشد و مانعی در مسیر جریان هوا وجود نداشته باشد.

دست راست (بالایی) خم می‌شود تا پشت دست، زیر چانه قرار گیرد. این دست اگر زیر چانه قرار گرفته باشد، کمک می‌کند تا سر عقب نگه داشته شود و مسیر هوا باز بماند.

پای پایینی صاف باقی می‌ماند.



پای بالایی از ناحیه‌ی لگن و زانو خم می‌شود.

دست چپ (زیرین) برای حفظ تعادل از آرنج خم می‌شود. کف دست به سمت بالا قرار دارد.

هشدار

■ در هر دو حالت، باید به تنفس فرد مصدوم توجه ویژه و مستمری داشته باشید، به این دلیل که زبان فردی که بیهوش است، می‌تواند به عقب برگردد و مسیر حرکت هوا را ببندد.

■ با این حال، اگر هیچ شانس‌ی ندارید مگر اینکه مصدوم را برای آوردن کمک رها کنید، باید او را در موقعیت بازبایی قرار دهید تا احتمال بسته شدن جریان هوا کم شود. تا جایی که امکان دارد مصدوم را به آرامی حرکت دهید. زمانی که جراحت در ناحیه‌ی سر، گردن یا ستون فقرات است، تلاش کنید تا ستون فقرات فرد مصدوم را کاملاً صاف نگه دارید و در خلال حرکت، آن را پشتیبانی کنید.

در این شرایط خاص توصیه نمی‌شود فرد مصدوم را در موقعیت بازبایی قرار دهید:

■ اگر شک دارید که ضربه‌ای به سر، گردن یا ناحیه‌ی ستون فقرات وارد شده، بدن فرد مصدوم نباید حرکت داده شود. اما می‌توانید فک صورت را به سمت جلو بکشید تا موقعیت زبان را تنظیم کنید و مانع از بستن راه هوا شوید.

■ اگر مصدوم در مراحل پایانی سرمازدگی است، حرکت می‌تواند باعث اختلالی خطرناک و کشنده در ضربان قلب شود، اما باید حواستان باشد که مسیر هوا بسته نشود.

عکاس: سروش میرزایی
استان مازندران، ارتفاعات نقره‌سر



آشنایی با دوره‌های آموزشی رسمی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

کارآموزی کوه‌پیمایی:

کارآموزی کوه‌پیمایی، اولین دوره‌ی رسمی آموزشی است که در آن با اصول ابتدایی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی آشنا خواهید شد. این دوره پیش‌نیاز دوره‌های کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی و کارآموزی مقدماتی برف است.

عمده مباحث این دوره عبارت‌اند از: تعاریف و اصطلاحات پایه، آشنایی مقدماتی با لوازم و تجهیزات کوه‌پیمایی و نحوه‌ی نگهداری و شستشوی آن‌ها، آشنایی مقدماتی با روش سرپرستی و هدایت گروه، آشنایی مقدماتی با خطرات کوهستان و جهت‌یابی بدون ابزار، آشنایی مقدماتی با تغذیه و آمادگی جسمانی در کوه‌پیمایی، اصول گام‌برداری بر روی شیب‌ها، آشنایی با گرهِ‌های پایه در کوه‌نوردی، روش استفاده از باتون کوه‌پیمایی، اصول اولیه‌ی صعود از سنگ‌های کوتاه و شناخت گیره‌ها، صعود و فرود از سنگ‌های کوتاه، حمایت در صعود و فرود، تمرین مباحث آموزشی و ...

کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی:

سنگ‌نوردی یکی از شاخه‌های جذاب رشته‌ی کوه‌نوردی است. از آنجایی که در هر برنامه‌ی کوه‌پیمایی نیز ممکن است با مسیرهای کوتاه سنگی مواجه شوید، یادگیری قواعد سنگ‌نوردی و آشنایی ابتدایی با آن‌ها بسیار توصیه می‌شود. در این دوره، عمده مباحث زیر به شما آموزش داده می‌شود. ابزارشناسی، آموزش گرهِ‌ها، نقش گیره‌ها، قواعد سنگ‌نوردی، انواع تلاش دوطرفه، کارگاه، حمایت‌ها، فرودهای طبیعی و مصنوعی، آشنایی با تعاریف صعود کرده‌ای و درجه‌بندی سختی مسیرها و ...

کارآموزی مقدماتی برف:

محیط برفی، تفاوت‌هایی اساسی با سنگ و خاک دارد. اجرای برنامه‌های کوه‌پیمایی در زمستان و یا گذر از برف‌چال‌های دائمی و فصلی در تمامی فصول، مستلزم آموزش‌هایی است که در دوره‌های یخ و برف تدریس می‌شود. در این دوره، شما با مقدمات کار بر روی سطوح برفی آشنا خواهید شد. عمده‌ی سرفصل‌های این دوره عبارتند از: روش‌های حمل کلنگ، تعاریف و اصطلاحات کوهستان، ایمنی محل کلاس، ابزارشناسی، گرم کردن بدن، قواعد حرکت در برف، انواع ترمز بدون استفاده از ابزار و با استفاده از ابزار، برف‌کوبی، انواع کارگاه، انواع صعود در شیب برفی، نظام‌های درجه‌بندی سختی مسیر، بهمن‌شناسی، سرپرستی و هدایت گروه، بهداشت و محیط فردی، اکوسیستم‌های کوهستان و راه‌های حمایت از آن‌ها و ...

کارآموزی مقدماتی غارنوردی:

به لحاظ تفاوت‌های اساسی محیط غار با محیط خارج از غار، بسیاری از روش‌هایی که در سنگ‌نوردی یا یخ‌نوردی استفاده می‌شود، در غارنوردی به کار نمی‌آیند. این تفاوت باعث شده حتی ابزار این رشته با رشته‌های دیگر متفاوت باشد. گذراندن این دوره برای کسانی که علاقه‌مند به کار جدی در رشته‌ی غارنوردی هستند، ضروری است. این رشته‌ی ورزشی مباحث

بسیار مشترکی با امداد و نجات روی طناب دارد و با فراگیری این دوره‌ها ضمن فراهم آمدن امکان بازدید و پیمایش اصولی غارها، نحوه‌ی امداد و نجات در غار نیز فرا گرفته خواهد شد. عمده‌ی مباحث این دوره عبارت‌اند از: آشنایی با تاریخچه‌ی غارنوردی و مفاهیم پایه، معرفی ابزار و تجهیزات خاص این رشته و نحوه‌ی کارکرد آن‌ها، اصول پیمایش در غارها، اصول فنی شامل گره‌ها، کارگاه‌ها، فرود و صعود با استفاده از ابزارهای غارنوردی و ...

کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی:

در این دوره بعد از آشنایی با تاریخچه‌ی سنگ‌نوردی و ساختار فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی، با اصول اخلاق ورزشی آشنا خواهید شد. اصول صعودهای ورزشی، گیره‌های سنگ‌نوردی، حرکت‌شناسی، انواع گره و کاربرد آن، ابزارشناسی، اصول حمایت، اصول پاندولی، درجه‌ی سختی مسیر و ... از دیگر مباحث این دوره‌ی آموزشی هستند.

دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان:

این دوره به منظور آشنایی و آموزش کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان با بخشی از خطرات ارتفاع و شیوه‌های پیشگیری از بروز آسیب‌هایی که متوجه ایشان می‌باشد و نحوه‌ی مواجهه با آن‌ها طراحی و به اجرا در می‌آید. این دوره پیش‌نیاز شرکت در دوره‌های مربیگری درجه ۳ رشته‌های مختلف کوه‌نوردی است. سرفصل‌های دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان عبارت‌اند از: بیماری ارتفاع و ارتفاع‌زدگی، صاعقه‌زدگی، برف‌کوری و نورزدگی، آفتاب‌سوختگی و اثرات سوء اشعه‌ی آفتاب، سرمازدگی و یخ‌زدگی اندام‌ها، هیپوترمی و کاهش دمای عمومی بدن، کیت کمک‌های اولیه‌ی انفرادی کوه‌نورد، اصول تغذیه در ورزش کوه‌نوردی، گرم‌زدگی و شوک گرمایی و ...

جهت‌یابی، کار با قطب‌نما و نقشه‌خوانی:

این دوره به منظور پاسخ‌گویی به یکی از ضروری‌ترین نیازهای کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان در تعامل با طبیعت و محیط کوهستان و همچنین ارتقاء توان ایشان در هدایت و سرپرستی گروه، طراحی و به اجرا در می‌آید. این دوره‌ی کاربردی به شکلی تأثیرگذار به کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان امکان درک موقعیت و طراحی برنامه (زمان- مکان) را می‌دهد. لازم به ذکر است که این دوره فاقد پیش‌نیاز بوده، ولی پیش‌نیاز دوره‌ی آموزشی کار با GPS می‌باشد. سرفصل‌های آموزشی این دوره عبارت‌اند از: آشنایی با نقشه و نقشه‌های توپوگرافی (مشخصات و نحوه‌ی خواندن نقشه‌های توپوگرافی)، تشخیص موقعیت، آشنایی با قطب‌نما (اجزاء، نحوه‌ی به‌کارگیری، کالیبره کردن)، روش گراگیری و گرابستن به قطب‌نما، شیوه‌های جهت‌یابی (تشخیص جهت، حفظ جهت)، روش‌های تخمین مسافت پیموده شده و ...

دوره‌ی مقدماتی کار با GPS:

متأسفانه هر ساله تعداد زیادی از طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان که بعضاً در بین آن‌ها کوه‌نوردان حرفه‌ای نیز دیده می‌شوند، به دلیل عدم آشنایی با این مباحث، مسیرهای خود را در طبیعت گم می‌کنند و دچار حادثه می‌شوند. در این دوره با این مباحث آشنا می‌شوید: تاریخچه

پیدایش GPS، آشنایی با انواع GPS، آشنایی با نقشه‌های توپوگرافی، آشنایی با طول و عرض جغرافیایی، آشنایی با قسمت‌های مختلف سخت‌افزاری و نرم‌افزاری دستگاه GPS، کالیبراسیون دستگاه GPS، ارتفاع سنج و ...

هواشناسی کوهستان

یکی از مهم‌ترین علوم و دانش‌هایی که یک کوه‌نورد باید بدان مسلط باشد، دانش هواشناسی کوهستان و آگاهی او از تغییرات و تلاطم‌های جوی است. دانشی که آگاه نبودن از آن می‌تواند به قیمت زندگی او تمام شود. توصیه می‌شود علاقه‌مندان به کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی با این دانش آشنا شده و از هر گونه حادثه احتمالی مصون بمانند. سرفصل‌های آموزشی این دوره عبارت‌اند از: ترکیبات جو زمین، تقسیمات عمودی جو، تبادل گرما در جو و تابش، دینامیک جو، هواشناسی در مقیاس‌های مختلف (ریزمقیاس، میان‌مقیاس، بزرگ‌مقیاس)، پیش‌بینی وضع هوا، هواشناسی مشاهداتی و ...

آموزش مبانی محیط زیست:

گسترش روزافزون ورزش‌های درون طبیعت، آموزش و اهتمام جدی همگانی را در این خصوص می‌طلبد. در این دوره با انواع اکوسیستم‌های کوهستانی و تأثیر آن در چرخه‌ی زیستی آشنا می‌شوید. سیمای فیزیکی سرزمین ایران، اکوسیستم‌های کوهستانی، منابع جنگلی کوه‌ها، منابع آب کوه‌ها، عوامل تهدیدکننده‌ی کوهستان، خاک و اهمیت آن، توسعه‌ی پایدار کوهستان و ضوابط و اصول توسعه‌ی پایدار گردشگری از دیگر سرفصل‌های این دوره‌ی آموزشی هستند.

دوره‌ی بهمن‌شناسی و غاربرفی:

آشنایی با معابر بهمن‌گیر و اصول و مفاهیم بهمن برای هر کوه‌نوردی چه در سطح حرفه‌ای و چه در سطح آماتور ضروری به نظر می‌رسد، چرا که هر ساله تعداد قابل توجهی از کوه‌نوردان به علت عدم آگاهی از شرایط فروریختن بهمن جان خود را از دست می‌دهند. دوره‌ی آموزشی صعود زمستانه به منظور آشنایی و آگاهی کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان با این موضوع مهم طراحی شده است. سرفصل‌های این دوره عبارت‌اند از: مکان‌های بهمن‌خیز، شناخت بهمن، روش‌های جست‌وجوی مصدوم، استفاده از وسایل پیشرفته‌ی جست‌وجوی مصدوم، نجات مصدوم، نحوه‌ی ساختن غاربرفی و استفاده از آن و ...

دوره‌ی متوسطه پزشکی کوهستان:

پیش‌نیاز این دوره، دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان است. سرفصل‌های این دوره عبارت‌اند از: کوه‌نوردی در بانوان، کوه‌نوردی در سالمندان، کوه‌نوردی در اطفال، بیماری‌های خاص در کوه‌نوردی، تغذیه در ارتفاع بلند، صدمات شایع استخوانی و مفصلی در کوه‌نوردی، پزشکی مسافرت به حوزه‌ی هیمالیا و پامیر، روانشناسی کوه‌نوردی، بهداشت فردی در کوه‌نوردی، اهمیت آب و الکترولیت در کوه‌نوردی، راه‌های جبران کاهش اشتها در ارتفاع، اصول هم‌هوایی در ارتفاع بلند، مدیریت حادثه در کوهستان، مدیریت و درمان تروما، کیت کمک‌های اولیه‌ی تیمی، اثرات ارتفاع بر فیزیولوژی انسان، علل و علائم مرگ ناگهانی در ارتفاع، سبب‌شناسی و گزارش موردی حوادث و ...

کارآموزی پیشرفته‌ی سنگ‌نوردی:

پیش‌نیاز این دوره، دوره‌ی کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی است. کسانی که به صعودهای صخره‌ای و دیواره‌ای و فرود از دره و آبشار علاقه‌مندند، لازم است مطالب این دوره را یاد بگیرند. در دوره‌ی پیشرفته ابتدا مروری بر مباحث کارآموزی مقدماتی انجام می‌شود و سپس ابزارشناسی پیشرفته، گره‌ها و صعود مصنوعی و انواع گره‌ها آموزش داده می‌شود. صعود طبیعی و ابزارگذاری، صعود میمونی، انواع فرود، اضافه کردن طناب در کارگاه، روش‌های بالاکشی، فلاشن زوگ، موفلاژ و ... از عمده مباحثی هستند که در این دوره آموزش داده می‌شوند.

کارآموزی پیشرفته‌ی برف:

پیش‌نیاز این دوره، دوره‌ی کارآموزی مقدماتی برف است. کسانی که به صعودهای برفی و یخچالی علاقه‌مندند، لازم است مطالب این دوره را یاد بگیرند. در دوره‌ی پیشرفته، ابتدا مروری بر مباحث کارآموزی مقدماتی انجام می‌شود و سپس انواع روش‌های ترمز در محیط‌های برفی و یخی، گام‌برداری با کرامپون، انواع حمایت‌ها، انواع کارگاه‌های برفی، صعود با طناب و بدون طناب، روش‌های هم‌طنابی در یخچال، عبور از تله‌ها و شکاف برفی، انواع روش‌های بالاکشی، عبور از گرده، آشنایی با بهمن و موارد مورد نیاز دیگر تدریس می‌شود.

کارآموزی پیشرفته‌ی غارنوردی:

پیش‌نیاز این دوره، کارآموزی مقدماتی غارنوردی است و عمده‌ی مباحث آن عبارت‌اند از: آشنایی و سایل پیشرفته مانند انواع قرقره، رل، گوه و کارابین، آشنای با انواع گره، انواع کارگاه استاتیک و دینامیک، انواع روش‌های صعود، انواع عبور مانند تراورس و تیرول، روش‌های نجات، روش‌های بالاکشی و ...

کارآموزی پیشرفته‌ی صعودهای ورزشی:

بعد از آشنایی با مباحث دوره‌ی مقدماتی، در این دوره با مراحل حرکت، روش‌های پیشرفته‌ی استفاده از پاها، ابزارشناسی پیشرفته، ابزارگذاری، رول‌کوبی، جلوگیری از شکست طناب، انواع کارگاه و اصول برپایی آن، گره‌های پیشرفته، ضریب سقوط، صعود و فرود، آسیب‌های ورزشی، اصول پایه‌ای تغذیه، اصول حمایت و قوانین مسابقات صعودهای ورزشی آشنا خواهید شد.

آموزش نقشه‌برداری و نقشه‌خوانی غار:

در این دوره‌ی آموزشی با مبانی، انواع و زبان نقشه آشنا می‌شوید و با اطلاع از مقیاس، موقعیت نقاط، خطوط تراز، تعیین فاصله‌ی دو نقطه و جهات، مهارت خود را در این فن بهبود می‌بخشید. انواع قطب‌نما و متر و انواع تاکتیک‌ها و نحوه‌ی انجام کار با آن‌ها و همچنین آشنایی با علائم نقشه‌برداری غار و فرم ثبت مشخصات غار از دیگر مباحث این دوره‌ی آموزشی است.

- برای اطلاع از زمان و نحوه‌ی برگزاری دوره‌های آموزشی فوق، با هیئت کوه‌نوردی استان و یا شهرستان محل زندگی خود تماس بگیرید و اطلاعات تکمیلی را از آن‌ها جویا شوید.
- می‌توانید برای دریافت رایگان جزوات دوره‌های فوق به سایت فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی به نشانی www.msfi.ir مراجعه نمایید.

نمایه‌ی واژگان کتاب

آب‌ریز ۱۵۳	انگمار ۱۴۷	پارک‌های ملی ۱۰۰	تخمین مسافت ۱۰۵، ۱۵۲
آب‌سلاک ۷۴، ۹۲	ایمنی ۵۷، ۱۰۴، ۱۰۵	پاک‌سازی ۹۸، ۲۰۹	تراورس (کمربند) ۱۵۲
آبشار ۳۵، ۷۹، ۸۹، ۹۹، ۱۰۱	۱۰۷، ۱۱۲، ۱۱۴، ۱۳۲، ۱۳۴	پانچو (شنل باران) ۱۶، ۲۵	ترکینگ ۲۲، ۱۰۳
۱۰۵، ۱۲۵، ۲۲۷	۱۳۵، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۶۴	۲۳۷، ۲۲۴، ۹۲	تره کوهی ۲۱۰
آبگیر ۱۶۲، ۱۷۸	۱۶۵، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۸۸، ۱۸۹	پتوی نجات ۵۹، ۷۱، ۷۴، ۷۶	تست خوراکی بودن گیاه
الکترولیت ۱۳۱	۲۰۵، ۲۰۷، ۲۲۴، ۲۳۱، ۲۵۱	۲۲۰، ۲۲۱، ۲۵۳	۲۱۳، ۳
آتش ۳، ۵۳، ۶۳، ۶۸، ۷۱	اینترنت ۸۸، ۸۹، ۱۰۸، ۱۰۹	یخت‌ویز ۱۷، ۱۹، ۴۵، ۵۱	تسمه ۴۱، ۵۴، ۱۷۰، ۱۷۱
۱۰۷، ۱۳۴، ۱۸۴، ۱۹۵، ۲۰۰	۱۱۱، ۱۱۶، ۱۲۳، ۱۵۰	۶۳، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۷۰، ۱۰۴	تشک ۱۹، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱
۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۱۴	۱۷۳، ۱۶۳، ۱۴۷، ۱۳۸	۱۱۲، ۱۱۱، ۱۰۷، ۱۰۶، ۱۱۰	۶۲، ۶۳، ۷۷، ۱۰۶، ۱۰۷
۲۱۵، ۲۲۱، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۶	باتون (چوب‌دست کوه‌نوردی)	۱۲۲، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۴۵، ۱۹۴	۲۵۸، ۲۵۲، ۲۲۰، ۱۹۹
۲۵۸، ۲۵۳	۱۹، ۲، ۸۱، ۸۲، ۹۲، ۱۰۲، ۱۰۶	۱۹۹، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴	تصفیه ۶۹، ۷۰، ۱۲۲، ۲۰۰
آتش‌سوزی ۶۳، ۹۸، ۱۹۰	۱۵۸، ۱۷۳، ۲۰۸، ۲۳۷	۲۰۵، ۲۰۷، ۲۳۹	۲۰۱
۲۰۷، ۲۲۶، ۲۳۰، ۲۳۱	بادگیر ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۷	۱۷، ۱۹، ۲۸، ۳۱، ۵۵، ۵۶	تعمیر ۳۷، ۵۴، ۶۱، ۶۳
آثار ملی طبیعی ۱۰۰	۲۹، ۹۲، ۱۰۲، ۲۰۴، ۲۵۲	۵۷، ۵۸، ۶۲، ۸۳	۹۲، ۷۷
آذرناپ ۷۴، ۱۳۶، ۲۳۷	باران ۱۶، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵	پرنگاه ۱۵۳	تقطیر آب ۳، ۲۲۳
آذرخش ۱۸۷، ۲۲۶	۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۴۴، ۴۵، ۴۷	پرندنگری ۳۵	تمساح ۲۳۸
آزادکوه ۴۱، ۱۴۷، ۲۱۴، ۲۶۷	۴۹، ۷۱، ۷۲، ۸۳، ۸۴، ۹۷	پروتئین ۱۲۶، ۱۲۸، ۱۲۹	تمشک ۲۱۰
آژانس‌های گردشگری ۱۱۵	۱۰۰، ۱۰۲، ۱۰۶، ۱۳۴، ۱۸۰	۱۳۱	تنفس ۳، ۷۶، ۱۳۱
۱۱۶	۱۸۱، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۹۴، ۱۹۸	پزشکی کوهستان ۷۵، ۷۶	۲۰۸، ۲۲۱، ۲۲۹، ۲۴۵، ۲۴۹
آفتاب‌سوختگی ۲۲، ۷۵، ۱۰۲	۲۰۴، ۲۲۱، ۲۲۳، ۲۲۴	۲۴۲، ۲۵۱، ۲۵۴	۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰
۱۰۶، ۱۸۱، ۲۲۷، ۲۴۲، ۲۴۴	۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۵۲	پشه ۶۱	۲۶۱، ۲۶۲
آلتو ۱۸۵	باربر ۱۲۰	پشه‌بند ۵۸، ۶۰، ۱۹۹	تنفس مصنوعی ۳، ۲۵۹
آنتی‌باکتریال ۶۹	باشگاه ۱۲، ۱۲۳	پل ۱۴۸، ۱۶۹، ۱۷۸، ۲۶۹	۲۶۱، ۲۶۰
آنتی‌شوگ ۳۲	باکتری ۶۲، ۷۰، ۱۱۴	پلار ۱۷، ۲۰، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۸۳	توپوگرافی ۱۱۳
آینه ۷۱، ۲۲۱	بالش ۴۴، ۵۵، ۵۹، ۹۲، ۱۳۳	۹۲، ۱۰۳، ۱۰۶، ۱۲۰، ۲۳۸	تورهای گردشگری ۱۱۸
اجاق ۱۷، ۶۳، ۶۴، ۶۵	باند ۱۲، ۷۴، ۷۵، ۹۲، ۲۴۳	۵۷، ۷۴، ۷۵، ۹۲، ۱۲۲	توفان ۲۶، ۸۰، ۸۴، ۱۸۷
۱۰۶، ۲۰۴، ۲۵۲	۲۴۶، ۲۵۲، ۲۵۵، ۲۵۷، ۲۵۶	۲۰۸، ۲۴۳، ۲۴۷، ۲۵۳	۲۰۸، ۲۲۴، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۵۱
احیای قلبی ۳، ۲۵۱، ۲۶۰	بیرمازندران ۲۳۹	پناهگاه ۳، ۱۲، ۴۷، ۵۲، ۹۷	تیرول ۱۷۰، ۱۷۱
۲۶۱	بتادین ۷۴	۱۰۵، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۲۰، ۱۶۰	جائیناه ۱۲، ۱۷، ۳۱، ۳۴، ۷۱
احیای قلبی ریوی ۲۶۰، ۲۶۱	بغیچه ۷۴	۱۸۷، ۲۲۰، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۷	۹۷، ۱۰۴، ۱۰۹، ۱۹۸، ۲۲۱، ۲۲۵
ادراز ۵۸، ۱۳۱، ۲۴۸، ۲۵۰، ۲۵۸	بدنسازي ۱۲۳، ۲۴۴	پناهگاه‌های حیات وحش ۱۰۰	۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸
ارتفاع‌سنج ۷۷، ۸۶، ۸۹	برزنت ۳۵، ۵۳، ۱۹۸، ۲۲۱	پنبه ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۸، ۷۱	جراحات ۳، ۷۲، ۱۱۴، ۲۲۰
۱۸۴، ۲۳۳	برف‌کوبی ۱۷۴	۱۰۳، ۱۸۶	۲۲۱، ۲۴۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶
اردو زدن ۳، ۴۰، ۵۰، ۱۰۴	برف‌کوری ۱۸۱، ۲۴۲	پودر ۳۹، ۷۳، ۷۴، ۹۱، ۹۲	۲۶۲
۱۰۵، ۱۰۷، ۱۱۳، ۱۳۸، ۱۴۶	برف و یخ ۳۴، ۷۹، ۸۰	۱۲۷	جعبه‌ی کمک‌های اولیه ۱۷
۱۴۸، ۱۹۰، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵	۸۱، ۹۸، ۱۰۴، ۱۷۴، ۱۷۸	پوش اول ۳۴، ۴۸، ۵۱	۱۹، ۴۵، ۶۹، ۱۰۷، ۱۴۶
۱۹۶، ۲۱۴، ۲۳۱، ۲۳۹	۱۸۹، ۱۹۵، ۲۰۱، ۲۴۲	پوش دوم ۴۸، ۵۱، ۱۹۷	جنگل‌نوردی ۱۶
اردوگاه ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۵، ۴۰	برنامه‌ریزی برای آینده ۱۹۰	پونه ۲۱۰، ۲۶۶	جهت‌یابی ۶، ۳۱، ۱۵۴، ۱۵۵
۴۶، ۴۷، ۴۹، ۶۹، ۸۵، ۱۰۴، ۱۰۵	برنج ۱۲۷، ۱۳۱، ۲۰۲، ۲۰۳	پیاده‌روی ۱۰، ۱۶، ۱۷، ۱۴۸	۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۱
۱۰۶، ۱۰۷، ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۴۵	۲۰۴	پیازچه ۲۱۰	جوش شیرین ۳۹
۱۴۶، ۱۵۰، ۱۶۰، ۱۶۴، ۱۸۹	بردیگی ۱۵۳، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۵۷	پیچ خوردن ۱۲۲، ۱۶۷، ۲۵۴	جی‌بی‌اس (مکان‌یاب
۱۹۰، ۱۹۵، ۱۹۸، ۲۰۹، ۲۱۱	بسته‌بندی ۱۹، ۵۹، ۶۷، ۶۸	پیش‌بینی ۱۳، ۲۷، ۱۱۹	الکترونیکی) ۱۸، ۷۸، ۸۷
۲۱۴، ۲۱۶، ۲۳۱	۱۰۶، ۱۰۷، ۱۱۴، ۱۲۲، ۱۲۳	۱۳۴، ۱۴۴، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۷	۸۸، ۸۹، ۹۷، ۱۰۷، ۱۱۲
اسپاسم (گرفتگی عضلات)	۱۲۶، ۱۲۷، ۱۳۲، ۱۳۵، ۲۰۲	۲۲۴، ۲۲۸، ۲۳۰	۱۲۲، ۱۴۶، ۱۵۰، ۱۶۰، ۱۶۱
۱۰۴، ۱۳۸، ۱۴۱، ۲۴۲، ۲۴۴	۲۲۴	پیک‌نیک ۶۵	۲۱۹، ۲۲۵، ۲۲۹
۲۴۸، ۲۵۰	بطری‌های آب ۶۹	تالاب ۱۳، ۳۵	چادر ۳، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۸
اسپری ۵۴، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۲۳۷	بند حمایتی ۱۰۶، ۱۲۱	تاول ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۸	۳۱، ۳۴، ۳۹، ۴۱، ۴۵، ۴۸، ۴۹
اسپند ۲۱۲	پیدا شد محیط ۲۰۹	۱۲۱، ۱۲۲، ۱۴۴، ۱۳۸	۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۶، ۵۷
استراتوس ۱۸۵، ۱۸۶	بیابان‌نوردی ۱۸۱	۱۴۳، ۱۴۴، ۲۲۷، ۲۴۲	۵۸، ۵۷، ۸۱، ۸۲، ۹۲، ۱۰۴
استراحتگاه ۱۱۳، ۱۲۴، ۲۳۶	بیلچه‌ی باغبانی ۱۹، ۲۲۳	۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۶، ۲۵۳	۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۱۱، ۱۱۲
اسکی ۴۱، ۸۰، ۸۱، ۱۲۳	بیماری‌های عمومی ۳، ۲۴۲	۸۱، ۱۰۴، ۱۲۳، ۱۳۵، ۲۴۳	۱۱۴، ۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳
۱۷۵، ۲۵۲	بیمه ۱۱۴، ۱۱۶	۸۱، ۱۰۴، ۱۲۳، ۱۸۱، ۲۴۳	۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۸، ۱۹۴، ۱۹۵
البرز ۱۸۰، ۱۸۲، ۲۱۴، ۲۳۸	بیواک ۵۲	تبریز ۸۱، ۱۳۵، ۱۷۸، ۱۸۹	۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۲۰۵، ۲۰۷
۲۵۱	بیمه‌ی ۳، ۲۵۲، ۲۵۸، ۲۵۹	۲۳۷	۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۲۱، ۲۲۳
الیاف ترکیبی ۲۸، ۲۹، ۵۵	پاپوش (کتر) ۲۱، ۲۵، ۲۶	تیه ۲۷، ۱۲۳، ۱۲۸، ۱۵۲، ۱۵۸	۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۹، ۲۵۸، ۲۵۸
۵۶، ۶۲، ۱۰۳	۴۴، ۴۰، ۷۸، ۹۲، ۱۶۷	۲۲۰، ۲۲۲، ۲۳۰، ۲۳۲، ۲۳۵	چاقو ۴۷، ۶۷، ۹۲، ۱۳۵
املاح و مواد معدنی ۱۲۹، ۱۳۱	پارچه‌های تنفسی ۲۰، ۸۳	تخت‌خواب سفری (تنو) ۶۰	۲۰۷، ۲۳۷، ۲۳۸

۲۵۱، ۲۲۶	۱۸۰، ۱۷۱، ۱۶۹، ۱۶۸، ۱۶۷	۲۶۸، ۲۶۷، ۲۳۱، ۲۰۹، ۱۸۶	چیکرو ۱۴۷
۲۵۱، ۲۵۰	صاعقه‌زدگی ۲۰۶، ۲۰۱، ۱۸۹، ۱۸۳، ۱۸۱	دمیایی ۲۴۲، ۴۰	چراغ قوه ۱۹، ۷۱، ۷۳، ۱۱۲
۲۱۰، ۱۳۰، ۱۲۷، ۱۲۶	صبحانه ۲۳۸، ۲۳۷، ۲۲۹، ۲۲۸، ۲۲۷	دمنوش‌های گیاهی ۲۱۱، ۳	۱۹۹
۲۱۳	صدف ۲۵۰، ۲۴۸، ۲۴۴، ۲۴۲، ۲۳۹	دو برار ۱۴۷	چراغ‌های پیشانی ۱۹
۳۴، ۱۷، ۱۶، ۱۲، ۱۱	صعود ۲۶۱، ۲۵۸، ۲۵۷، ۲۵۳، ۲۵۲	دو پوش ۳۷، ۳۴، ۳۳، ۱۶	چربی ۱۳۱، ۱۲۸، ۱۲۶
۱۰، ۱۰۳، ۷۷، ۵۸، ۴۷	سرم‌زدگی ۲۶، ۵۶، ۵۲	دوربین ۸۲، ۷۸، ۷۱، ۱۷، ۱۶، ۱۵	چرخ نقشه ۱۵۲
۱۳۸، ۱۳۵، ۱۳۰، ۱۲۳، ۱۲۱	۲۲۸، ۲۰۰، ۱۸۸، ۱۸۱، ۱۴۰	۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۱۱۲	چرمی ۳۷، ۳۳
۱۶۴، ۱۵۳، ۱۵۲، ۱۴۲، ۱۴۱	۲۵۰، ۲۴۸، ۲۴۶، ۲۴۲، ۲۳۹	۲۲۵، ۱۸۹، ۱۲۲	چسب ۳۷، ۳۳، ۵۴، ۵۳، ۶۱، ۶۳
۱۷۶، ۱۷۵، ۱۶۷، ۱۶۶، ۱۶۵	۲۵۹، ۲۵۸، ۲۵۴، ۲۵۳، ۲۵۲	۱۵۶	ذات‌الکرسی ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۷، ۹۲
۱۹۰، ۱۸۸، ۱۸۵، ۱۷۹، ۱۷۷	۲۶۹، ۲۶۲	ذره‌بین ۹۲	۲۴۳، ۲۴۲، ۱۶۷، ۱۳۲
۲۵۱، ۲۳۵، ۲۳۱، ۲۲۷	سرم‌زدگی عمومی بدن ۵۶	راهنما ۱۲۰	چکمی باغبانی ۳۵
۲۶۱	صلیب سرخ ۲۵۲، ۲۴۲	راهپایی ۳، ۲۵، ۱۰۷، ۱۱۰	چمدان ۴۶، ۴۷، ۱۳۵
۲۴۲، ۱۷۳، ۹۱، ۴۰	صندل ۲۳۸، ۲۳۷، ۱۴۷، ۱۴۵، ۱۴۴	۲۳۲، ۱۵۶، ۱۴۶، ۱۴۵، ۱۱۹	چمنزار ۱۹۵، ۱۹۹، ۲۱۰
۱۷۱، ۷۷	صندلی سنگ‌نوردی ۱۵۷	رخش ابر ۱۸۷	چندکاره ۴۳، ۴۶، ۶۶، ۶۷
۲۴، ۲۳، ۲۱، ۲۰	ضد آب ۷۱	رعد و برق ۱۸۲، ۱۸۵، ۱۹۵	۸۰، ۷۱، ۶۸
۳۲، ۳۰، ۲۹، ۲۷، ۲۶، ۲۵	سندانی (ابر) ۱۸۷	۲۵۱، ۲۲۶، ۲۲۵، ۲۲۴، ۲۱۲	حد مجاز ۵۶
۴۴، ۴۲، ۴۱، ۳۷، ۳۵، ۳۳	سنگ ۴۱، ۳۸، ۳۴، ۲۹، ۴۰، ۴۱	رَغَز ۱۳	حد نهایی ۵۶
۶۸، ۵۴، ۵۳، ۴۲، ۴۸، ۴۵	۱۴۸، ۱۲۰، ۹۷، ۸۲، ۶۱، ۵۱	رگ‌بهرگ شدن ۲۵۵، ۲۵۴	حشرات ۲۳، ۲۲، ۱۹، ۲۳، ۲۲
۸۸، ۸۴، ۸۱، ۷۸، ۷۷، ۷۱	۱۶۹، ۱۶۴، ۱۶۳، ۱۶۲، ۱۵۸	رودادید ۱۱۴	۴۸، ۴۴، ۴۵، ۴۸، ۴۹
۱۹۸، ۱۴۷، ۱۲۶، ۹۲، ۸۹	۲۰۴، ۱۹۷، ۱۹۶، ۱۹۵، ۱۷۳	رودخانه ۴۵، ۸۳، ۹۷، ۱۰۱	۴۰، ۵۰، ۶۱، ۷۳، ۷۶، ۹۲
۲۳۹، ۲۲۴، ۲۲۳، ۲۰۷، ۲۰۵	۲۲۹، ۲۲۳، ۲۲۱، ۲۲۰، ۲۰۶	۱۴۷، ۱۳۸، ۱۳۴، ۱۱۳، ۱۰۵	۱۰۲، ۱۱۲، ۱۴۸، ۱۸۱، ۱۸۴
۲۶	ضد یاد ۲۶۷، ۲۶۶، ۲۵۴، ۲۳۷	۱۶۹، ۱۶۸، ۱۶۰، ۱۵۱، ۱۴۸	۱۹۸، ۱۹۹، ۲۱۶، ۲۲۷، ۲۴۵
۲۵۰، ۲۴۹	ضربان قلب ۲۰۴	۱۷۸، ۱۷۴، ۱۷۲، ۱۷۱، ۱۷۰	حلقه‌ی طناب ۱۴۵
۲۶۲، ۲۵۹، ۲۵۸، ۲۵۷، ۲۵۲	سنگ چخماق ۲۱۴، ۱۶۲، ۱۶۱	۲۳۰، ۲۲۷، ۲۲۲، ۲۰۶، ۱۹۵	حمایت ۳۹، ۵۲، ۷۷، ۸۱، ۸۲
۷۷، ۴۵، ۱۷	مسیر سنگ‌ریزه‌ای ۱۶۷، ۱۶۶	۲۳۴	۱۷۱، ۱۷۰، ۱۰۲
۱۷۱، ۱۴۱	سه پوش ۳۴، ۳۳	روکش (کاور) ۴۴، ۶۶، ۹۲	حیوانات وحشی ۸۵، ۱۴۶
۱۷۰	طناب نجات رودخانه ۲۱۷، ۱۳	۲۲۰، ۱۰۲	۲۳۶، ۲۳۷، ۲۴۲
۶۸، ۶۷، ۶۵، ۴۵، ۱۷	ظروف ۱۷۲، ۹۲، ۷۱، ۴۷، ۴۴	ریواس ۳، ۲۱۲	خراشیدگی ۳۰، ۶۶، ۱۲۲
۲۰۴، ۱۱۲، ۱۰۷، ۱۰۶، ۹۸	۲۲۸، ۲۲۱	زاج ۳۹	۲۴۳، ۲۴۲
۲۲۳، ۲۰۹	سوخت ۶۵، ۶۴، ۶۳، ۱۸	زاگرس ۲۵۱، ۲۳۸، ۱۸۲	خرس ۸۵، ۱۴۷، ۱۵۶، ۲۳۶
۲۲۷، ۳۱	عرق سوزی ۱۲۶، ۹۲، ۹۱، ۶۸، ۶۷، ۶۶	زباله ۴۴، ۹۲، ۹۸، ۱۰۶، ۱۳۲	۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹
۲۵۶، ۱۶۳، ۸۲، ۸۱، ۲	عصا ۲۰۳، ۲۰۱، ۱۳۵، ۱۲۹، ۱۲۸	۱۶۹، ۲۰۹، ۲۱۴، ۲۲۰، ۲۲۱	خط‌الرأس ۴۱، ۱۳۴، ۱۵۳، ۱۶۶
۲۴۷	عقرب ۲۲۷، ۲۰۵، ۲۰۴	۲۳۳	خلنو ۱۴۷
۱۶، ۱۲	عَلَم کوه ۷۱	زرشک ۲۱۰	خودحمایت ۱۷۸
۸۰، ۴۵، ۴۰	عینک آفتابی ۷۱	زنبور ۲۴۷	خوشه‌ی پروین ۱۵۷
۲۰۸، ۱۰۶	سیروس (ابر) ۱۸۵، ۱۵۶، ۱۵۵	زیرانداز ۱۷، ۲۸، ۴۱، ۵۳	خون‌ریزی ۷۲، ۷۳، ۱۲۹
۲۰۸، ۸۴	عینک توفان ۱۸۵	۵۴، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۶۰، ۶۱، ۶۲	۲۴۳، ۲۴۶، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸
۲۲۱	غار برقی ۲۱۳، ۱۳۰، ۱۲۷، ۱۲۶	۱۰۶، ۱۰۷، ۱۲۲، ۱۴۵، ۱۹۶	دامنه ۱۵۳، ۲۲۹
۲۹، ۲۵، ۱۹، ۱۸، ۳، ۲	غذا ۴۶، ۴۴، ۴۳، ۴۱، ۴۲	۱۹۷، ۱۹۹، ۲۲۰، ۲۲۳، ۲۲۹	دانیال ۱۳، ۳۵
۶۷، ۶۶، ۶۳، ۵۳، ۵۲، ۴۶	۱۶۹، ۱۴۱، ۱۲۴، ۹۱، ۸۳، ۶۹	۹۲	دَب اکبر (خرس بزرگ) ۱۵۶
۱۰۲، ۸۵، ۷۷، ۷۴، ۷۱، ۶۸	۲۵۶، ۲۵۱، ۲۲۹، ۱۷۸، ۱۷۶	سایت ۱۸۳، ۱۰۹	دَبّه ۱۵۶
۱۰۹، ۱۰۷، ۱۰۶، ۱۰۵، ۱۰۴	شیاهنگ (ستاره) ۱۵۶	سایه‌بان ۴۸، ۴۹، ۵۱، ۵۴، ۵۴	دَربادام ۱۰۱، ۱۱۳
۱۱۹، ۱۱۵، ۱۱۴، ۱۱۱، ۱۱۰	شیرنگ ۱۶۱	سبلان ۱۲، ۲۳۱، ۲۶۴	درجه‌ی حفاظت ۱۸۱
۱۴۷، ۱۳۰، ۱۲۶، ۱۲۴، ۱۲۲	شست‌وشو ۱۵۶	ستاره‌شناسی ۱۵۶، ۸۷	درخت ۱۹، ۲۹، ۵۲، ۵۴
۲۰۲، ۲۰۰، ۱۹۹، ۱۹۵، ۱۹۰	شعراي یمانی (ستاره) ۱۵۶	۱۵۷، ۱۵۶، ۱۵۵، ۱۵۴	۶۰، ۶۸، ۸۵، ۸۴، ۱۵۸
۲۳۹، ۲۲۱، ۲۱۵، ۲۱۰، ۲۰۸	شکار ۲۳۸، ۲۱۶	ستاره‌ی قطبی ۱۵۶	۱۶۱، ۱۶۸، ۱۷۱، ۱۷۳، ۱۹۹
۱۴۰، ۱۳۱، ۱۲۹، ۱۲۷، ۱۲۶	شکستگی ۲۴۳، ۱۳۲، ۱۲۹	سرپرست ۲۷	۲۰۶، ۲۰۷، ۲۲۰، ۲۲۲، ۲۲۵
۲۰۳، ۲۰۲	۲۵۸، ۲۵۶، ۲۵۴	۱۷۱، ۱۷۰، ۱۰۰	۲۳۷، ۲۴۲
۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۸، ۱۷	شلوار ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۸، ۱۷	سربانه ۱۹، ۵۳، ۵۲، ۷۱، ۱۰۱	دورفتگی ۲۵۴، ۲۵۶
۷۸، ۶۱، ۳۵، ۲۸، ۲۷، ۲۵	۸۳، ۱۲۹، ۱۲۸، ۱۲۶، ۱۲۱	۱۱۰، ۱۸۹، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۲۰	دوره‌نوردی ۱۳
۲۴۲، ۲۲۶، ۱۷۸، ۱۶۱، ۱۰۰	۲۰۸، ۱۶۹، ۱۶۸، ۱۶۷، ۱۶۶	۲۵۹، ۲۵۸، ۲۲۵، ۲۲۴، ۲۲۱	دَریاچه ۹۹، ۱۰۵، ۱۳۴، ۱۴۸
۱۸۵	فراکتو ۲۰۷، ۹۲، ۷۱	۶۶، ۶۵، ۶۴	۱۵۳، ۱۷۸، ۲۲۷، ۲۳۰، ۲۳۳
۱۷۹، ۱۷۷، ۱۶۷، ۸۹	فِرود ۲۰۷، ۹۲، ۷۱	۲۷، ۲۱، ۱۹، ۱۹	دستکش ۲۱، ۲۵، ۲۷، ۲۸
۲۳۵	شن‌اسکی ۱۶۷، ۱۶۶	۲۸، ۲۹، ۴۹، ۵۰، ۶۱، ۶۳	۳۴، ۴۵، ۵۱، ۷۴، ۸۱
۱۳۵، ۱۳۳، ۱۳۲، ۱۱۴	فِرودگاه ۲۴۶، ۱۶۳، ۸۲، ۸۱، ۳	۶۸، ۸۱، ۸۷، ۹۷، ۹۹، ۱۰۰	۸۶، ۱۰۳، ۱۳۸، ۱۷۷، ۲۰۸
۹۱	فلاسک ۲۵۸، ۲۵۷، ۲۵۶، ۲۵۱	۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۸	۲۲۹، ۲۵۳، ۲۶۰
۲۰۷، ۲۰۵، ۲۰۴، ۷۱، ۴۷	فندک ۷۷، ۶۸، ۶۲، ۴۹، ۱۹	۱۱۹، ۱۲۴، ۱۲۶، ۱۲۸، ۱۳۸	دستکش استریزه ۷۴
۲۰۰، ۱۲۲، ۸۰، ۷۰	فیلتر ۲۴۷، ۲۱۶، ۲۰۸، ۹۱	۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۴۶	دستمال‌گردن ۱۸، ۲۰۸
۴۲، ۴۱	قاب خارجی ۲۲۵، ۱۶۴، ۱۵۰	۱۴۸، ۱۶۰، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶	دم‌آوند ۱۶، ۱۷، ۹۷، ۱۲۰، ۱۴۷

منابع و مآخذ

- ایوبیان، سیده زیبا - پورحیدری، غلامرضا، اصول کمک‌های اولیه و احیاء، تهران، مؤسسه‌ی آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران، چاپ پنجم ۱۳۹۱.
- بزورچکا، استغاف، تأذیبی، وحید - عبداللهی نامی، نسرین (ترجمه)، ارتفاع‌گرفتگی، پیشگیری و درمان، کرمانشاه، دانشگاه رازی، چاپ اول ۱۳۹۰.
- تورل، پل، حسنی اصفهانی، مینو - آرای پور، عباس (ترجمه)، هنر زنده ماندن در طبیعت، ناشر: مترجم، چاپ اول پاییز ۱۳۸۵.
- جواد، ابوالفضل، تغدیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا، تهران، انتشارات ایران‌سنجش، چاپ اول ۱۳۹۰.
- حلب‌چی، فرزین، طب کوهستان، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، چاپ اول ۱۳۸۴.
- حمیدی، ثاقب، اصول ایمنی در کوهستان، مؤسسه نشر علم و حرکت، تهران، ۱۳۸۵.
- حمیدی، مسعود، دانستنی‌های کوه‌نوردی، انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرخ، چاپ اول ۱۳۸۱.
- حیدرزاده، توفیق، شناخت مقدماتی ستارگان، تهران، مؤسسه گیتاشناسی، چاپ هشتم ۱۳۸۶.
- دانایی، رحیم (ترجمه)، پزشکی کوه‌نوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت، گروهی از پزشکان آمریکا، تهران، نشر روان، ۱۳۸۷.
- دانایی، رحیم، آموزش نوین کوه‌نوردی، تهران، نشر روان، چاپ سوم ۱۳۸۴.
- دانایی، رحیم، کوه‌نوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها، تهران، نشر روان، جلد اول تا چهارم، ۱۳۸۳.
- سپهری، جعفر، هواشناسی و طبیعت‌گردی، کاربرد هواشناسی در فعالیت‌های طبیعی، کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی و سفر، تهران، نشر بهشت، چاپ اول ۱۳۹۲.
- شهبازی، جلال‌الدین (ترجمه)، سفر به مناطق مرتفع، مؤلفین: گروهی از پزشکان آمریکا، اردبیل، انتشارات مهر غزال.
- عباسی دزفولی، فرید، سرما، قاتل خاموش، درمان و پیشگیری از کاهش دمای بدن در کوهستان و طبیعت، تهران، انتشارات ایران‌سنجش، چاپ اول پاییز ۱۳۹۲.
- فصل‌نامه‌ی کوه، صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول: دکتر حسن صالحی مقدم، زیر نظر شورای نویسندگان، شماره‌های مختلف.
- کانپ، جف، دالکی، احمد (ترجمه)، راهنمای هفتگی آسمان شب، تهران، موسسه‌ی جغرافیایی و کارتوگرافی گیتاشناسی، چاپ اول، تابستان ۱۳۸۶.
- مجدآرا، علی، دنیای کوه‌نوردی، تهران، انتشارات آوای ظهور، چاپ اول ۱۳۸۹.
- مساعدیان، حمید، مجموعه‌ای از اطلاعات پزشکی، بیماری‌ها، امداد و نجات برای کوه‌نوردی و سفر در طبیعت، براساس رفرنس‌های کمیسیون پزشکی اتحادیه‌ی جهانی کوه‌نوردی (UIAA)، تهیه و تدوین: هومن صدر، چاپ اول پاییز ۱۳۸۷.
- مساعدیان، حمید، سرمازدگی اندام‌ها، تهران، انتشارات ایران‌سنجش، چاپ اول ۱۳۸۹.
- موردک، دیوی، آندروپالاد، شهبازی، جلال‌الدین - محقق، شهرام (ترجمه)، کتاب همراه پزشکی ارتفاع، اردبیل، باغ اندیشه ۱۳۸۲.
- میرآقایی، فعال - یاسینی، مجید، پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌های ایران، تهران، چاپ اول ۱۳۸۲.





عکاس: بهارالدین افضلی

استان مازندران، جنگل الیمستان





عکاس: یونس شریعتمداری
انجمن غار و غارشناسی ایران

استان قزوین، غار قلعه‌گرد





عکاس: آرمین ارجمندیان
استان مازندران، منطقه‌ی چالو





عکاس: آرمین ارجمندیان

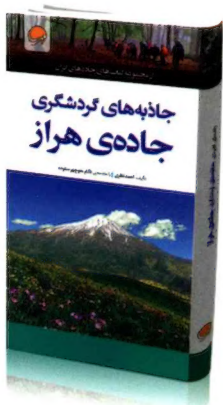
استان مازندران، جنگل پاشاکلا

اسامی تصویربرداران این مجموعه

مهدی زاده، احسان: ۱۸۹ (زمینه) / نظری، احمد: ۱۰۱، ۱۰۳ (پایین)، ۱۰۶ (راست)، ۱۴۰ (بالا)، ۱۶۹، ۱۷۱ (وسط، پایین)، ۱۷۲ (بالا، وسط) / یوسفی، افشین: ۶ / فتاح زاده، امیر: ۹۶، ۱۰۳ (بالا)، ۱۶۲، ۱۷۲ (زمینه) / ارجمندیان، آرمین: ۲۸۲-۲۸۳، ۲۸۴-۲۸۵، ۲۸۶-۲۸۷ / باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان: ۱۷۹-۱۷۶ / افضل، بهارالدین: ۱۷۸-۱۷۹ / مقدسی، بهروز: ۲۲۹ / برقی کار، پرویز: ۱۷۹ (پایین، راست) / مولایی، حسن: ۱۴۰ (زمینه)، ۱۰۴ (زمینه) / نصراللهی، حسین: ۱۱، ۱۶۵ (بالا)، ۱۲۸، ۸۶ (زمینه) / قاسمی نژاد، حمید: ۱۴۹ / باقرپور، حمیدرضا: ۱۲-۱۳ / محسنی، زهرا: ۱۳۹ / میرزایی، سروش: ۱۶۴ / بیات، علی: ۲۶، ۱۷۵ / جعفری اصل، علی: ۱۴-۱۵، ۹۷ (پایین)، ۱۴۶ (پایین)، ۲۰۹، ۲۳۲، ۱۶۳، ۱۶۹ (پایین)، ۱۱۸ / کرمی، علی: ۱۷۳ (پایین، زمینه) / نخعی زاده، علی: ۱۸۹ (وسط)، ۱۷۴ (بالا) / صالحان، علیرضا: ۱۴۵، ۲۱۷، ۱۰۱، ۹۷ بالا / فرهادی نژاد، کیانوش: ۱۶ / حسنی، کیوان: ۱۶۴-۱۶۵ (پایین) / امیرشکاری، مجتبی: ۸-۹، ۱۲۵، ۲۲ / علمیه، محبوبه: ۱۴۴، ۱۴۶ (بالا)، ۱۹۱، ۲۲۷ / گائینی، محمد: ۴، ۵، ۱۳۵، ۲۰۰، ۲۱۶، ۱۲۰ (وسط، چپ) / پیرجمال، محمد: ۲۳ (تصویر زمینه) / پورهاشمی، محمدرضا: ۹۴، ۹۵، ۲۳۴ / ذاکری، محمدعلی: ۱۷۱ (بالا) / کشاورز محمدیان، مظفر: ۸۴ / گلی طبری، مهدی: ۱۱۰-۱۱۱، ۱۹۴، ۱۹۸، ۲۴۰-۲۴۱ / بشیری، مهدی: ۱۶۹ (بالا) / رودکی، میثم: ۱۷۶ (پایین)، ۱۷۴ (زمینه)، ۱۷۷ (پایین) / ریشه چی فیاض، همایون: ۷، ۲۱۴، ۱۷۷ / شریعتمداری، یونس: ۹۱، ۲۸۰-۲۸۱



از مجموعه کتاب‌های **جاده‌های ایران** بخوانید:



جاذبه‌های گردشگری
جاده‌ی هراز
تألیف: احمد نظری



از همین مجموعه
منتشر می‌شود:

راهنمای کاربردی نجوم

Astronomy

مؤلف: Jan Ridpath

مترجم: دانیال فرقانی

راهنمای کاربردی گیاهان دارویی

Herbal Remedies

مؤلف: Andrew Chevalier

مترجم: جلال عباسیان

راهنمای کاربردی طالع بینی

Astrology

مؤلفان: Julia & Derek Parker

مترجم: عزت الله خوشدل



پوشاک و وسایل ضروری



برنامه ریزی برای حرکت



در طول مسیر



اردو زدن



چالش های پیش رو



کمک های اولیه

پیاده روی در مرتعی سرسبز در
یک روز بهاری، قدم زدن بر
روی شن های روان کویر، شنیدن
صدای خش خش برگ های پاییزی
جنگل، عبور از رودخانه ای سرد
در گرمای طاقت فرسا، تجربه ی
سکوت و تاریکی مطلق در اعماق
غار، پیمایش دامنه های پراز گل
و گیاه و کوه پیمایی تا رسیدن به
قله ای سترگ، قسمت عمده ای
از سبک زندگی کوه پیمایان و
طبیعت گردان را تشکیل می دهد.
در این کتاب با قواعد و اصول
کاربردی در زمینه های مختلف
کوه پیمایی و طبیعت گردی آشنا
می شوید. پرداختن به هریک از
فعالیت های پیش گفته، اگر همراه
آموزش صحیح باشد، هم لذت
شما را بیشتر می کند و هم موجب
پایداری فعالیت شما می شود.

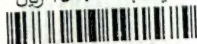
انتشارات مهرا



تهران، خ کارگر جنوبی، نرسیده به جمهوری،
کوچه ی صابر، پلاک ۱ واحد ۱
تلفکس: ۶۶۴۸۱۹۸۹ پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹
فروش اینترنتی: www.mehrsa.org

کوه پیمایی و طبیعت گردی

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال



42226

K7-Z6

نشر پیشگام 66973963